RECOVERY KERNEL

Dans Pistindeki Zeka Serisi.

TAŞIN.

Festival ve Kulüp Dans Rehberi.

Telefonu kapatın. Zaten nerede olduğunuzu biliyorsunuz.

Herhangi bir formel dans eğitimi gerekmemektedir.

Herhangi bir yükseklik belirtimi yok. Ne "kelebeklerin rüzgar değirmeninde uçuşu" ne de "saçma sapan MTV yeniden canlandırmaları".

Bir temel. Bir BPM haritası. Tango ve cha-cha'dan alınan hareketler. Ve her şeyi düzelten tek bir kural.

Bu kılavuzun amacı.

THE CENTURION — Uyuşturucular sizi daha iyi bir dansçı yapmaz. Sadece, iyi olmadığınızı umursamamanıza neden olur.

İnsanların madde kullanmadığı durumlarda, dans pistini öldüren iki şey vardır: İlk olarak telefonlardır. İkinci olarak, herkesin kendilerinden daha iyi dans ettiğine dair kişisel inançtır.

Her iki durum da çözülebilir. Telefonun çözülmesi, ellerinizi nasıl kullanmanız gerektiğini bilmekle mümkündür. Yargılanma korkusunun üstesinden gelmek için, herhangi bir dans pistindeki insanların çoğunun aslında sadece üç şey yaptığını ve bunun "dans" olarak adlandırıldığını anlamanız gerekir; bu üç şeyi, niyetle ve müziğe uygun şekilde yapmak, yeterli olacaktır.

İlaçlar, hareket etmeyi bilmemeyi düzeltmez. Hareket etmeyi bilmediğiniz gerçeğini görmezden gelmenizi sağlar. Bu, MDMA'nın sosyal inhibisyonunu ve alkolün kortikolimik sakinleştirici etkisini açıklayan farmakolojik bir gerçektir. Dans pistini bir seçme sınavı gibi hissettiren özgüvensizlik, madde etkisi altındayken ortadan kalkar ve sarhoşluğun geçmesiyle geri gelir. Recovery Kernel'ın yaklaşımı: vücuda gerçek araçlar vererek, özgüvensizliğin çalışabileceği hiçbir şeyin kalmamasıdır.

Sıkıntı sorunu da gerçek bir sorun. "Droll" olarak adlandırabileceğimiz, zirveler arasındaki bekleme süresi, kalabalığın enerjisinin yükselmesini beklemek, odadaki o kişinin size bakmasını ummak gibi anlarda telefon veya madde kullanımı yaygınlaşır.

Dans etmek de bir çözüm olabilir. Müziğe aktif ve fiziksel olarak dahil olmak, telefona göre çok daha ilgi çekicidir. Bu rehber, bu etkileşime bir yapı kazandırmaktadır.

RECOVERY KERNEL - TAŞINMA KILAVUZU

BÖLÜM 0

DANS ETMEK ÖNCESİNDE: MEKANI TANIYIN.

Hava Yürüyüşü · Oksijen ve CO_2 · Hidrasyon Mesafesi · Dinlenme İstasyonları · Konga Sıraları

Odaya girmeden önce etrafı kontrol edin.

Varışta beş dakikalık bir bilgilendirme, daha sonra yaşanabilecek bir saatlik zorluğu engelleyebilir. Havanın nerede olduğunu bilin. Suyun nerede olduğunu bilin. Vücudunuzun müziğin karşılayamadığı ihtiyaçları olduğunda nereye gideceğinizi bilin.

Varış Protokolü: Önce Odayı Gezin.

THE CENTURION — Her pilot, uçağı kalkıştan önce kontrol eder. Her denizci, haritaları kontrol eder. Mekanı gezin.

Herhangi bir festival alanına, kulübe veya etkinlik mekanına varışta yapmanız gereken ilk şey, bara gitmek, dans pistini bulmak veya sahnedeki sanatçıları kontrol etmek değildir. Bunun yerine, mekanı dikkatlice dolaşmaktır. Bu işlem yaklaşık beş dakika sürer. Mekanın kalabalıklaşması, ışıkların azalması ve vücudunuzun durumu değiştiğinde elde edemeyeceğiniz veya çok daha zor bir şekilde öğrenebileceğiniz bilgiler sağlar.

Bu paranoya değil, bilinçli bir hazırlık. Her deneyimli gezginin yeni bir otele geldiğinde yaptığı gibi, her pilotun kalkıştan önce yaptığı ve her denizcinin limandan ayrılmadan önce yaptığı şeydir. Bir yere acil bir şekilde gitmeniz gerektiğinde, coğrafyayı önceden bilmek önemlidir.

Beş Noktalı Yönlendirme Yürüyüşü.

Madde	Ne arayacağınızı ve neyi hatırlamanız gerektiğini.	Neden özellikle önemli olduğu
1. Acil çıkışlar.	Sayılarını sayın. Bunların dans	Kalabalık acil

	pistindeki olası konumunuza göre nerede olduğunu not edin. Ana katta herhangi bir noktadan en az ikisinin görünür olması gerekir. Alarm sisteminin olup olmadığını (alarm var) belirtin; bu, acil durumlar dışındaki durumlarda kullanılmaması gerektiği anlamına gelir, ancak yerlerinin bilinmesi önemlidir.	durumlarında - yangın, panik, izdiham - doğal hareket giriş yönüne doğrudur. Giriş, gidilebilecek en tehlikeli yerdir. Alternatif çıkışları bilmek, kalabalığın içgüdüsünün ve sizin kararınız arasındaki farkı oluşturur.
2. Tıbbi/ilk yardım istasyonu.	Genellikle ana girişin yakınında, dinlenme alanının yanında veya açıkça işaretlenmiş bir yerde bulunur. Büyük festivallerde genellikle bir çadır veya açıkça belirtilmiş bir alandır. Kulüplerde ise genellikle kapının yakınında, kulüp tarafından işe alınmış ilk yardım personeli tarafından yönetilir. Konumunu not edin, hatta kullanmayı planlamasanız bile.	Yanınızdaki birinin veya sizin tıbbi yardıma ihtiyacınız varsa, kalabalık bir ortamda sağlık merkezine ulaşmak uygun bir zaman değildir. Sağlık merkezini sakin ve ayılıklı olduğunuz bir zamanda bulun.
3. Hidrasyon.	Ücretsiz su: Birleşik Krallık'taki mekanlar yasal olarak ücretsiz su sağlamak zorundadır. Çoğu büyük festival alanında su istasyonları bulunur. Su satan barın nerede olduğunu bilin — sadece "bar" değil, belirli hangi barı kastettiğinizi belirtin. Ücretsiz su musluklarının olup olmadığını kontrol edin (Birleşik Krallık festivallerinde yaygındır, ancak Avrupa'da daha az görülür). Farklı saatlerdeki kuyrukların uzunluğunu öğrenin (özellikle gece yarısından sonra önemli ölçüde uzayabilir).	Saatte 500 ml elektrolit içeren sıvı tüketimiyle dans ederken, hidrasyonu sık sık sağlamanız gerekecektir. Tercih ettiğiniz dans pisti konumundan suya ulaşmak için en hızlı yolu bilmek, özellikle üçüncü saatte gerçekten önemli olan pratik bir hesaplamadır.
4. Banyo	Ana banyoların yanı sıra tüm diğer banyolar da önemlidir. Kulüpler genellikle birden fazla kat veya farklı konumlarda banyolara sahiptir; ancak çoğu kişi yalnızca birini kullanır, bu da ikinci setin neredeyse her zaman daha az kalabalık olduğu anlamına gelir. Her iki tuvaleti de bilin. Mekanın kapasitesinin dolduğu, müziğin yüksek olduğu ve yön bulmanın zorlaştığı durumlarda, dans pistinden tuvaletlere nasıl gideceğinizi öğrenin.	MDMA kullanımı idrar yapma ihtiyacını artırabilir. GHB, mesane hissini etkileyebilir. Uyarıcılar da idrar yapma ihtiyacını etkileyebilir. Tuvaletin yerini henüz acil bir durum oluşmadan bilmek, bilinçli olmadığınız bir durumda, kalabalık ve karanlık bir mekanda, okuyamadığınız işaretleri aramak zorunda kalmanızı engeller.
5.	Rahatlama odası (eğer varsa). Açık	Bölüm 6'dan: 150 BPM

Oturma/dinlenme alanları.	havada sigara içme alanı (genellikle herhangi bir mekanda en serin ve en az kalabalık olan yerdir). Mekanın kenarlarına yakın tüm oturma alanları. Oturmak için uygun çıkıntılar, merdivenler, platformlar. En fazla hava akışının olduğu alanlar (hava ünitelerine yakın, diğer alanlara açılan kapılara yakın, dış duvarlara yakın).	hızındaki tam stomp hareketleri, saatte 450-600 kalori yakar. Vücudun dinlenmeye ihtiyacı olacaktır. Dinlenme ihtiyacının acil hale gelmesinden önce nereye gideceğinizi bilmek, yoğun bir kulüpteki kalabalığın ortasında, oturacak yer ararken yönünüzü kaybetmenizi önler.

Kapasite ve Kalabalık Yoğunluğu Okuma.

Etkinlik alanının bir bölümünü gezerken, mevcut kalabalık yoğunluğunu not edin ve iki, dört ve altı saat sonraki tahmini yoğunluğu belirleyin. Bu bilgi, etkinlik boyunca dans pistinde nerede konumlanacağınıza dair karar vermenize yardımcı olur ve bunun pratik bir sebebinin yanı sıra doğrudan fizyolojik bir nedeni de vardır.

Kalabalık yoğunluğu.	Neye benziyor?	Fizyolojik olarak ne anlama geliyor?
Seyrek - erken geliş veya kalabalığa göre büyük mekan.	Kollarınızı iki yana açabiliyor ve kimseye dokunmuyor musunuz? Gruplar arasında açık bir alan var mı?	İdeal. Tam hareket özgürlüğü. Vücudunuzun etrafında maksimum havalandırma. Dans pisti, bu yoğunlukta en erişilebilir ve en keyifli haldedir. Bu nedenle erken gelmek ve iyi bir yer kapmak önemlidir.
Rahat bir ortam, sosyal yoğunluğun ideal seviyede olduğu bir mekan.	Siz ile en yakın yabancı arasında bir kol mesafesi olmalıdır. Serbestçe hareket edebilirsiniz, ancak çevrenizdeki diğer insanlardan haberdar olun.	Her yöne hareket mümkündür. CO_2 konsantrasyonu normaldir. Sıcaklık kontrol altında. Bu, iyi bir gece için hedeflenen yoğunluktur.
Yoğun - kapasitesine yakın veya dolu bir mekan.	Omuz omuza duruluyor. Hareket mümkün, ancak kişisel tercihlerden çok kalabalığın akışına göre yönlendiriliyor. Hemen yanınızdaki insanların vücut ısısını hissedebilirsiniz.	CO_2 seviyesi yükselmeye başlıyor. Sıcaklık kontrolü zorlaşıyor. Hareket kabiliyetiniz daralıyor; tam adımlar yerine sadece küçük adımlar atabiliyorsunuz. Eğer geldiğinizde zaten bu yoğunlukta iseniz: kenarları bulun, hava akışını tespit edin ve merkeze doğru ilerlemeden

		önce kendi alanınızı belirleyin.
Ezme yoğunluğu - güvenli kapasitenin üzerinde.	Kollarınızı serbestçe yukarı kaldıramazsınız. Kalabalık tek bir bütün gibi hareket ediyor. Aynı anda birçok yönden baskı hissediyorsunuz.	Tehlikeli. CO_2 seviyesi önemli ölçüde yüksek. Sıcaklık kontrolü sağlanamıyor. Kütlenizi merkeze vermeyin. Kenarlara gidin, çıkışlara doğru hareket edin veya dışarı çıkın. Bu yoğunluk, yetersiz havalandırmaya sahip bir mekanda, tıbbi bir sorunun habercisi olabilir.

Oksijen/CO_2 Sorunu: Neden Kalabalık Yoğunluğunun Sizin Kendinizi Nasıl Hissettiğinizi Etkilediği.

THE CENTURION — Baş ağrısı her zaman maddelerden kaynaklanmaz. Bazen hava olabilir.

Normal hava yaklaşık olarak %0,04 karbondioksit (milyonda 400 parça) içerir. İyi havalandırılan bir mekanda, CO_2 seviyesi kalabalık boyutundan bağımsız olarak bu seviyeye yakın kalır. Yetersiz havalandırmaya sahip kapalı alanlarda - özellikle bodrum katları, alçak tavanlı odalar veya havalandırma sisteminin kalabalığa uygun şekilde tasarlanmadığı mekanlarda - insanlar nefes vererek CO_2 birikimi meydana gelir.

CO_2 seviyesi.	Bu durum, etkinliklerde nerede meydana gelir?	Vücutta neler olur?
400–800 ppm (normal dış ortam / iyi havalandırılmış alanlar)	Açık hava festival sahneleri. Yeterli havalandırmaya sahip kapalı mekanlar. Kapıların ve dış duvarların yakınında. DJ kabininin yakınında (genellikle daha iyi havalandırılan bir alandır).	Normal. Karbondioksitin bilişsel veya fizyolojik fonksiyonlar üzerinde özel bir etkisi yoktur.
800-2000 ppm (kullanılan iç mekanlar).	Herhangi bir kapalı alan, tam kalabalık ve orta düzeyde havalandırma. Özellikle yoğun saatlerde şehir merkezindeki gece kulüplerinin dans pisti.	1000 ppm seviyesinde: kontrollü çalışmalarda hafif bilişsel etkiler gözlemlenmiştir; karar verme süreçlerinde hafif bir yavaşlama. 1500-2000 ppm seviyelerinde: baş ağrısı eğilimi, hafif bir yorgunluk artışı. Bu etkiler hafiftir ancak dehidrasyon, sıcak ve madde kullanımı gibi faktörlerle birlikte şiddetlenebilir.
2000-5000 ppm (yetersiz havalandırma, kalabalık ortam).	Bodrum katındaki mekanlar, kapasite sınırının üzerinde kalabalık olabilir. Yetersiz havalandırmaya sahip odalar. Kapalı bir etkinlikte çok yoğun bir kalabalığın ortası. Duvarlarda veya tavanda nemlenmeyi görebileceğiniz herhangi bir mekan.	Beklenenden daha hızlı ortaya çıkan baş ağrısı. Orantısız görünen baş dönmesi. Madde kullanımının etkilerinden farklı hissedilen karar verme yetisinde bozulma. Artmış solunum hızı. Fiziksel aktiviteye göre erken ortaya çıkan yorgunluk. Bu belirtiler genellikle maddelere bağlanır, ancak bunlar havadaki bir sorundan kaynaklanıyor olabilir.

5000+ ppm (tehlikeli - nadir ancak mümkün).	Yetersiz havalandırmaya sahip, küçük alanlar, özellikle aşırı kalabalık olan bodrum katları. Bu durum, profesyonelce yönetilen mekanlarda nadiren görülürken, yetkisiz veya düzensiz yönetilen etkinliklerde sıklıkla rapor edilmiştir.	Şiddetli baş dönmesi, nefes darlığı, kalp atış hızında artış, karar verme yeteneğinde azalma. Bu bir ortam sorunudur ve buradan çıkılması gerekmektedir. Yanınızdaki birden fazla kişide aynı anda bu belirtiler görülüyorsa: sorun havadadır, sadece kullanılan maddelerden kaynaklanmamaktadır.

Her mekanda daha iyi hava kalitesi sağlamanın yolları:

* Havalandırmayı iyileştirin.
* Hava temizleyicileri kullanın.
* Bitkiler ekleyin.
* Kaynakları kontrol edin.
* Düzenli olarak temizleyin.

Mekanın havalandırmasını değiştiremezsiniz. Kendinizi, havanın zaten daha iyi olduğu bir yere konumlandırabilirsiniz:

- DJ kabinin yakınında — mekanların, DJ'leri uzun süre boyunca ısı ve CO_2 etkilerinden koraması gerekmektedir. DJ pozisyonunun yanındaki havalandırma genellikle dans pistinin merkezine göre daha iyidir.
- Dış duvarlara yakın bölgelerde, karbondioksit (CO_2) oda merkezine doğru yoğunlaşır ve havanın girdiği duvarlara doğru dağılır. Dans pistinin dış duvara yakın kenar bölgesindeki hava, merkeze göre belirgin şekilde daha iyidir.
- Kapılardan, diğer alanlara bağlantı sağlayan yerlerde – her bağlı alan, bir hava değişim yolu sağlar. Odalar arasındaki alanın havası, odaların içindeki havadan daha iyidir.
- Yüksek konumlar: Karbondioksit (CO_2) havadan biraz daha ağırdır, ancak hareketli bir kalabalıkta bu etki minimum düzeydedir. Ancak, yükseltilmiş platform veya balkon alanları genellikle tasarım gereği daha iyi havalandırmaya sahiptir.
- Herhangi bir görünür hava üniteye, havalandırma deliğine veya fana yakın yerlerde, hava akışını hissedin. Hava akışı olması, daha iyi CO_2 değişimini sağlar. Çalışan bir hava ünitesinin etrafındaki sıcaklık farkı, bile ortam sıcak olsa bile fark edilebilir.
- Açık alanlar: Açık sigara alanı, açık teras, açık sahne. Açık alandaki CO_2 seviyesi her zaman ortam havası ile aynıdır. Baş ağrısı, baş dönmesi veya açıklanamayan yorgunluk hissederseniz: sebepleri başka şeylere bağlamadan önce, on dakika boyunca dışarı çıkın.

Bileşik etki: CO_2 + MDMA + ısı + dehidrasyon + yetersiz beslenme, birleşik bir fizyolojik yük oluşturur. Hangi bileşenin baskın olduğunu belirlemek ve buna müdahale etmek için, CO_2'nin bileşenlerden biri olduğunun bilinmesi gerekir. On dakika dışarı çıkarak kendini çok daha iyi hisseden kişi, sadece maddelerin değil, aynı zamanda hava kalitesinin de önemli bir faktör olduğunu anlamıştır.

Hidrasyon Mesafe Haritası.

THE CENTURION — Rotayı planlayın, ancak ihtiyacınız olmadığında değil. İhtiyacınız olduğunda onu takip edin.

Hidrasyon haritası pratik ve detaylıdır. Mekanı gezerken, aşağıdaki yerlerin her birini belirleyin ve fiziksel olarak oraya giderek yolu ezberleyin, sadece aklınızda değil, vücudunuzla da hissedin:

İstasyon	Yürüyüş sırasında nelere dikkat etmelisiniz?	Zamanlama stratejisi.
Ücretsiz su / Su istasyonu.	Konum. Varışta kuyruk olup olmadığı (erken saatlerde kısa, yoğun saatlerde uzun). Birden fazla musluk olup olmadığı veya sadece bir musluk olup olmadığı. Musluklardan suyun soğuk olup olmadığı. Kendi bardağınızı veya kabınızı getirmeniz gerekip gerekmediği.	Önceden sıvı alın—susama hissi gelmeden. Gürültülü ve sıcak bir etkinlikte susama genellikle geç gelir. Aktif dans ederken hedef, elektrolitlerle birlikte her saat başı 500 ml sıvı tüketmektir. Susuzluk belirtileri nedeniyle su almaya başlamayın.
Dans pistine en yakın bar.	Tercih ettiğiniz konumdan en kısa yürüme mesafesine sahip olan bar hangisi? En güvenilir alkolsüz içecek seçeneklerine sahip olan bar hangisi? Hangi barda hangi saatte kuyruklar genellikle daha kısadır (kuyruk uzunlukları nadiren aynıdır).	Su takviyesi için "arkadaş sistemi": Bir kişi dans pistinde yerini korurken, diğeri bara gider. Bu durumu yoğunlaşma zamanı gelmeden önce belirleyin. Setin en hareketli olduğu anda su almak için dans pistinden ayrılan kişi, en iyi anları kaçırabilir. Su getirme görevini, şarkılar arasındaki geçişlerde veya setin enerjisinin düştüğü zamanlarda planlayın.
Banyo (idrar).	İki banyo varsa, her ikisi de. Dans pistinden geçen adımların sayısı (tam olarak sayın). Gece boyunca yoğun saatlerde (genellikle gece 1-3 civarında) oluşan sıra bekleme süresi.	MDMA kullanımı, diüretikler veya aşırı su tüketimi söz konusu olduğunda, zamanlama baskısı gerçek bir sorundur. Tuvaletin 45 saniye uzaklıkta olması ve merdivenlerden çıkılması ile diğer yöndeki kalabalığın içinden 3 dakika geçilmesi arasındaki farkı bilmek, paniklememek için rasyonel bir karar vermeyi sağlar.
Dinlenme ve oturma alanı.	Rahatlama odası (eğer varsa). Oturma alanlı sigara içme alanı. Herhangi bir bank veya oturma	Vücudun dinlenmeye ihtiyacı vardır ve bu ihtiyaç önceden karşılanmalıdır. Dans rehberinin

	platformu. Ana dans pistinden olan mesafe ve rota.	6. bölümünden: Yüksek yoğunluklu hareketlerde, vücut gerçek bir iş yapmaktadır. Her 90 dakikalık dans seansından sonra 10 dakikalık bir ara planlayın. Gitmeniz gereken yere gitmeden önce nereye gideceğinizi bilin.

"Adım Sayısı" Yöntemi.

Yönlendirme yürüyüşü sırasında, planladığınız dans pisti konumundan her bir istasyona fiziksel olarak kaç adım attığınızı sayın. Bunun nedeni, tam sayıyı hatırlamanız değil, aksine fiziksel olarak rotayı izlemenin bunu kas hafızasına kodlamasıdır. Üçüncü saatte, bilinçli yönlendirme yeteneğiniz azalmışken, karanlık ve kalabalık bir mekanda suya ihtiyaç duyduğunuzda, ayaklarınız bu rotayı bilecektir.

- Su: ___ adım uzaklıkta. Yön: ___
- Banyo (yakınında): ___ adım. Yön: ___
- Banyo (alternatif): ___ adım. Yön: ___
- Dinlenme alanı: ___ adım. Yön: ___
- Sağlık istasyonu: ___ adım. Yön: ___
- En yakın dans pistinden çıkış: __ adım. Yön: __

Bu aşırı değil. Bu, acil servis personeli, etkinlik görevlileri ve deneyimli festival ziyaretçilerinin rutin olarak yaptığı aynı hazırlıktır. Yönlendirme yürüyüşüne harcanan beş dakika, herhangi bir etkinlikteki en etkili zararı azaltma yöntemidir.

Durum: Proaktif Dinlenme ve Reaktif Çöküş.

YÜZBAŞI - Dinlenmek zorunda kalmadan önce dinlenen vücut, sabaha kadar dans eden vücuttur.

Bölüm 6, dansın sürdürülebilirliği için gereken kalori ve fizyolojik gereksinimleri belirlemektedir. Tam performansla (zıplama, iki adımlı hareket, basma) vücut orta ila yüksek yoğunlukta çalışır. İnsanların yaptığı en büyük hata, vücudun durmak istediğini belirtmesine rağmen, dinlenmeyi seçmek yerine bu yoğunlukta devam etmeleridir.

Reaktif dinlenme (çoğu insanın yaptığı).	Önleyici dinlenme (vücudun tercih ettiği).
Dans edene kadar bacaklar ağrıyana kadar dans edin. Bacakları görmezden gelin. Daha fazla dans edin. Bacaklar daha da ısrarcı hale gelir. Sonunda vücut devreye girer—kişi hemen oturması gerekir, başı döner, elektrolitleri o kadar azalır ki kramplar oluşur veya basitçe devam edemez. Ardından gelen oturuş, kapasiteyi korumak yerine, rahatsızlıktan kaynaklanan bir iyileşme sürecidir.	Her 60-90 dakikalık aktif dans seansından sonra 10 dakikalık bir ara verin. Vücudunuzun işaretlerini dinleyin ve yorulduğunda dans pistinden ayrılın. Oturun. Elektrolitli içecekler için. Çantanızdaki muzu yiyin. Müzik tekrar yükselmeden önce dans pistine geri dönün. Ara vermek bir zayıflık değil, bir araçtır.

Rahatlama odası: Mekanlarda bulunan rahatlama odaları, gece bittikten sonra gidilecek yer değildir. Bu odalar, ana alana dönmeden önce yaklaşık 10 dakika dinlenmek için kullanılan alanlardır. Birçok mekan, rahatlama odalarını kasıtlı olarak daha düşük ses ve daha düşük sıcaklıkla tasarlar. Rahatlama odasında, dans pistinin kenarına göre dakikada daha hızlı bir fizyolojik iyileşme sağlanır.

Açık alan: Sigara içme alanı veya açık teras, çoğu kulüpte bulunan en etkili iyileşme ortamıdır. Herhangi bir kapalı alana göre daha düşük CO_2 seviyesi vardır. Daha düşük sıcaklık. Daha sessiz bir ortam. Üçüncü saatte 10 dakika dışarıda kalmak, genellikle sabaha (08:00) kadar dayanabilmek ile sabah 3'te ayrılmak arasındaki farkı yaratır.

Dinlenme zamanı: Bu aktivite, sohbetin kesilmesini, iletişimin durmasını veya deneyimin azalmasını gerektirmez. Festivallerdeki en unutulmaz sohbetlerin çoğu dinlenirken gerçekleşir. Dört saat dans eden birinin söyleyecekleri vardır. Dinlenme alanı, işte o şeylerin söylendiği yerdir.

Conga Hattı: Eşitleyicinin Büyük Örneği.

THE CENTURION — Herkesin birlikte yaptığı, bu yüzden kimsenin farklı hareketler yaptığını fark edemeyeceğiniz dans.

Bu kılavuzda şimdiye kadar ele alınan her şey, bireysel dans becerilerini ve pistteki bireysel özgüveni hedef almıştır. Ancak, "conga" farklı bir durumdur. Conga, hiçbir bireysel beceri gerektirmez. Yapısı gereği açıkça kapsayıcıdır. Doğası gereği, dans pistindeki tüm sosyal engelleri aşar. Ve diğer tüm dans pisti deneyimlerinden farklı bir şekilde gerçek bir neşe kaynağıdır.

Conga hattı, nostaljik bir eğlence aracı değildir. Dans pistinin en etkili sosyal teknolojilerinden biridir ve bunun tek ve önemli amacı, henüz dans etmeyen kişileri de dansa dahil etmektir.

Çalışma Prensibi — Basit Amaçlı Tasarım.

Adım Deseni

1. İleriye doğru, sağ ayağınızı kullanarak bir adım atın.
2. İleriye bir adım, sol ayakla.
3. Diz: Sağ ayak hafifçe yana doğru dışarı çıkarılır (yüksek değil, diz yüksekliğinde alçak bir yan hareket).
4. İleriye, sol ayağınızla adımlayın.
5. İleriye doğru, sağ ayağınızı atarak ilerleyin.
6. Sol ayak hafifçe yana doğru dışarı çıkarılır.
7. Adım, adım, vuruş — Adım, adım, vuruş. 4/4 müzikte: 1'de adımı atın, 2'de adımı atın, 3'te vuruyu yapın, 4'te adımı atın, 1'de adımı atın, 2'de vuruyu yapın.

Eller: Öndeki kişinin bel veya kalçasının üzerine yerleştirilir - omuzlara değil (istikrarsız) ve boyuna değil (rahatsız edici). Eller hafifçe belin yanlarına temas eder. Sıkma gerekliliği yoktur. Bağlantı, tutmaktan ziyade varlık hissi olmalıdır.

Giriş: Conga hattının önünde olan kişi, yönü belirler. Diğerleri onu takip eder. Yön herhangi bir anda değişebilir; öndeki kişi, vücut hareketleriyle yön değişikliğini işaret eder. Diğer herkes onu takip eder. Ayakları takip etmekten başka bir senkronizasyona gerek yoktur.

Katılım: Conga hattına herhangi bir noktadan katılabilirsiniz. Hattın yanına geçin, son kişinin arkasına adım atın ve ellerinizi tutun. Artık siz de içindesiniz. Hat durmaz, yavaşlamaz veya katılımınızı kabul etmez; sadece uzar.

Sosyal Fonksiyon: Conga'nın Aslında Ne Yaptığı.

Dans pistinde yaşanan sorun.	Nasıl çözdüğünü nasıl açıklayabilirim?	Bu durumun festivallerdeki bağlamı neden önemli?
Telefonunu elinde tutan, dans etmeyen kişi - deneyimin bir parçası olmak isteyen ancak nasıl dans pistine gireceğini bilemeyen kişi.	Conga hattı, yan alanlardan geçebilir, telefon tutucuları alabilir ve onları herhangi bir karar vermeden dansa dahil edebilir. Davet somuttur; kişinin önündeki kişi daveti yapar ve gerekli olan taahhüt çok azdır.	İsteğe bağlı katılım. Conga dansı, sadece "ellerinizi buraya koyun ve ilerleyin" demeyi gerektirir. Bu, dans pistine katılmanın en düşük eşik seviyesidir.
Bireysel performansın rekabetçi baskısı - tek başına dans eden bir kişi olarak izlendiğinizi ve değerlendirildiğinizi hissetmek.	Conga hattı, bireysel performansı tamamen ortadan kaldırır. Siz bir zincirin parçasısınız, bir performansçı değilsiniz. Kimse sizin cha-cha veya tango duruşunuzu değerlendirmiyor. Görünen tek şey o hat.	Sosyal anksiyetesi olan ve genellikle telefonları bir kalkan olarak kullanan kişiler için, "conga" dansı, MDMA'nın sağladığı inhibisyon kaybının ilaçsız versiyonudur: bireysel performans kaygısı olmadan sosyal etkileşim imkanı sunar.
Mekansal sorun: Dans pistinde diğer insanlarla iletişim kurmak isteyen ancak onlara yaklaşmak için bir neden bulamayan kişiler.	Conga hattı hareket eder. Bu, dans pistinde yerleşik bir hareketlilik içeren tek standart dans hareketidir. DJ kabinin yakınında başlayan conga hattı, liderin yönlendirmesiyle mekanın her köşesinden geçebilir.	Bu, kornişonun en az takdir edilen işlevlerinden biridir. Sosyal grupları bir araya getirir, dans pistinin tamamını kapsar, tamamen farklı alanlarda olan insanları dahil eder ve ayrı grupların tek başına yaşayamayacağı ortak bir an yaratır.

Conga hatları ne zaman oluşur ve ne zaman bir conga hattı başlatmalıyız?

Doğal anlar: Conga hatları genellikle şu zamanlarda ortaya çıkar:

*** Gece geç saatlerde, kalabalığın enerjisi yüksek ve sosyal sınırlar en düşük olduğu "mutlu zirve" anlarında;**
*** DJ'ler arasındaki geçiş dönemlerinde, enerji kısa süreliğine değiştiğinde ve insanlar bireysel deneyimlerine daha az odaklandığında;**
*** Açık havada düzenlenen festivallerde, hava durumu, kalabalık ve müzik bir araya gelerek ortak neşe yarattığı zamanlarda.**

Nasıl başlanır: Birinin başlaması gerekir. Yanınızdaki kişinin elini tutun veya beline dokunun. Adımları atmaya başlayın. Arkadaki kişiye doğru uzanın. Üç kişi bir "conga" hattı oluşturur. Bu hat daha da uzayacaktır.

BPM'nin ideal aralığı: Conga ritimleri genellikle 100–130 BPM arasında en iyi sonucu verir. Bu tempo aralığı, house müzik ve Afrobeats'in temposuyla uyumludur ve "step-step-kick" kalıbının doğal olarak kick davul ve snare'lerin vurduğu zamanlara denk gelmesini sağlar. 150 BPM'de hard techno müziğinde, "step-step-kick" ritmi fiziksel olarak çok hızlı gelir. 80 BPM'de ise momentum kazanmak için yeterince hızlı değildir.

Rota: En iyi conga rotaları, dans pistini çevreleyen, kenarlardaki sosyal alanlardan geçen ve geri dönen rotalardır. Bu şekildeki daire şeklinde olan rota, mümkün olduğunca çok sayıda kişiyi dahil eder. Doğrusal rota (mekanın içinden geçip geri dönen) daha fazla fiziksel güç gerektirir ancak daha az sayıda insanı içerir.

Bölüm 0'dan Bölüm 8'e kadar.

THE CENTURION — Mekân Tanıtımı İlk Adımdır. Dans Her Şeyden Önemlidir.

Tam hareket kılavuzu artık şu şekilde ilerliyor: varış, odanın etrafında dolaşma, beş önemli noktayı haritalama, kalabalık yoğunluğunu not alma, hava akışı bölgelerini belirleme, suya ve tuvalete olan adımları sayma, dinlenme alanını not alma. Daha sonra: ritmi bulun, temeli uygulayın, BPM'yi eşleştirin, müzik uygun olduğunda tango ve cha-cha'dan esinlenin, müzik istediğinde ayak basarak hareket edin, daha azın daha iyi olduğu durumlarda eğilin, telefonu kapatın, her harekete kendinizi adayın, vücudunuzun istemesinden önce dinlenin, yenilenmiş bir şekilde yere dönün.

Ve o an geldiğinde - sosyal bariyerlerin yıkıldığı, kalabalığın enerjisinin iyi bir festival anının getirdiği özel bir kolektif neşe haline ulaştığı zaman - conga hattını başlatın. Veya zaten hareket eden birine katılın. Hat nereye giderse oraya gidecektir. Geçtiği herkesi yanına alacaktır.

BÖLÜM 0 KONTROL LİSTESİ - MÜZİK SİZİ ÇEKMEDEN ÖNCE TAMAMLAYIN.

- ☐ Acil çıkışlar mevcut - en az iki adet.
- ☐ Tıbbi/ilk yardım istasyonu bulundu.
- ☐ Ücretsiz su kaynağı teyit edildi - rota yüründü.
- ☐ Banyo konumu teyit edildi - ana ve alternatif.
- ☐ Dinlenme alanı / rahatlama alanı belirlendi.
- ☐ Hava kalitesi bölgeleri belirtildi - havalandırmanın en iyi olduğu yerler.
- ☐ Kalabalık yoğunluğu ölçümü — şu anki durum ve gelecekteki tahmini.
- ☐ Adımlar sayısı hafızada tutulur: su, banyo, çıkış.
- ☐ Sıvı alımı için: elektrolitler, muz, Brezilya cevizi.
- ☐ Proaktif dinlenme zamanlaması - her 60-90 dakikada bir.
- ☐ **Conga hattı: İsteğe bağlıdır, ancak uygun bir an yakalandığında kullanılabilir.**

— — —

Bölüm 0: "Recovery Kernel" Kılavuzu | Ana dans kılavuzuna eklenmeli.

Odayı gezin. Havanın kokusunu alın. Suyun tadını bilin. Çıkış yolunu öğrenin. Sonra dans edin.

Bölüm 1 - Temel: Her Vücudun Yapabileceği Üç Şey

THE CENTURION – Herhangi bir harekete geçmeden önce, bir prensip vardır. Bu prensip, ağırlık transferidir.

Her türlü dans—Viyana valsinden Afrobeats'e, Berlin techno'suna kadar—aynı fiziksel prensibe dayanır: vücut ağırlığının bir ayakten diğerine bilinçli olarak aktarılması. Sürüklenmek değil. Sallanmak değil. Topukları sırayla kaldırmak değil. Vücut ağırlığının kararlı bir şekilde transfer edilmesi. İşte bu, hareketin kasıtlı görünmesini sağlar. Bu, bu kılavuzdaki en önemli şeydir.

1.1 — Ağırlık Aktarımı: Temel İlke

Bunun olmaması halinde nasıl göründüğü.	Neye benziyor?	**Nasıl yapılır?**
Ayaklar yere sağlam basılı. Vücut, yana doğru veya ileri-geri hareket etmeden sadece yukarı aşağı hareket ediyor. Hareket dikey olmasına rağmen, kişi hiçbir yere gitmiyor ve herhangi bir şeye temas etmiyor. Bu "sinirsel sallanma" olarak adlandırılır; vücudun başka ne yapacağını bilemediği durumlarda ortaya çıkan varsayılan bir harekettir.	Her adımda, ağırlık bir ayağa veya diğerine kayar. Vücudun her an belirli bir eğim yönü vardır. Hareketin bir kütle merkezi vardır ve bu kütle merkezi hareket eder. Kişi, vücuduyla bilinçli uzamsal kararlar aldığı için dans ediyormuş gibi görünür.	Ayaklarınızı omuz genişliğinde açın. Tüm vücut ağırlığınızı sağ ayağınıza koyun. Hepsi—sol ayağınız yere çok az değebilir. Şimdi her şeyi sola kaydırın. Yavaşça. Kaymayı hissedin. Şimdi bunu ritme göre yapın. İşte bu, bu kılavuzdaki her şeyin temeli.

1.2 — Ritmi Bulmak: Kendinizi Yetersiz Hissettiğinizi Düşünenler İçin.

Çoğu insanın "ritmi bulamıyorum" demesinin nedeni, aslında müziğin ana ritminden farklı bir katmanını algılıyor olmalarıdır. Elektronik müzikte aynı anda birçok farklı ritmik katman bulunur. İşte ihtiyacınız olanı bulmanın en hızlı yolu:

- Kick drum'u dinleyin—elektronik müziğin en alçak ve fiziksel vuruşu. Genellikle house ve techno müzikteki 1., 2., 3. ve 4. ritimlere denk gelir (dörtlü ritim). En yüksek sesli ve en etkili öğedir. Sadece kulaklarınızla değil, göğsünüzle hissedin.
- Eğer mekan çok kalabalık olduğu için davul sesini duyamıyorsanız, DJ'in kafasına bakın. Çoğu DJ ritmi tutmak için başını sallar ve genellikle bir vuruşta (bir'de) başlarını sallar. Bunu takip edin.
- Eğer hala bulamıyorsanız: Rahat göründüğü bir kişiyi izleyin ve onun ayak hareketlerinin ritmini 30 saniye boyunca taklit edin. Sinir sisteminiz, bilinçli zihninizden önce, bu ritmi taklit yoluyla yakalayacaktır.

- Bulduğunuz ritim, herkesin kullandığı ritim olmak zorunda değil. Yarı hızda çalmak geçerlidir. Çift hızda çalmak da geçerlidir. Kural şudur: Seçtiğiniz ritme bağlı kalın.

1.3 — Üç Evrensel Hareket

Her dans pistinde, her müzik türünde ve her seviyede işe yarayan üç hareket: Hepsi ağırlık transferine dayanır. Üçü de sonsuz şekilde değiştirilebilir.

Taşı.	Nasıl yapılır?	Ellerinizle ne yapabilirsiniz?
The Bounce	Ayakları omuz genişliğinde açın. Dizleri hafifçe bükün - çömelmeyin, sadece kilitlemeyin. Her vuruşta, dizlerinizi biraz daha yumuşatın ve ardından eski haline getirin. Hareket dışarıdan neredeyse görünmezdir, ancak sizi müziğe bağlar. Görünürlüğünü artırmak için her iki vuruşta bir ağırlık kaydırarak hareket edin (sola-sağa). Bu zıplamak değildir. Bu, ağırlık kontrolüdür.	Yanlarınızda bol duran, vücudunuzdan hafifçe uzak - üzerine yapışık olmayan. Onların doğal olarak vücut hareketleriyle birlikte hareket etmesine izin verin. Ne yapacağınızı bilmiyorsanız: bir eliniz belinize yerleşebilir, diğer eliniz doğal bir şekilde uzatılabilir. Her iki kolu da göğsünüzün önünde çaprazlamayın - bu, fiziksel bir kopma sinyalidir ve vücudunuz bunu bilir.
İki Adım.	Sağ ayağınızı 1. vuruşta sağa doğru atın. Sol ayağınızı 2. vuruşta onunla buluşacak şekilde getirin. Sol ayağınızı 3. vuruşta sola doğru atın. Sağ ayağınızı 4. vuruşta onunla buluşacak şekilde getirin. Bu, aslında tekrarlanan iki adımdır. Adım attığınız yöne doğru hafif bir kalça hareketi ekleyin. Bu adımı ileriye, geriye veya küçük bir daire içinde yapabilirsiniz. Eğer bunu iyi yaparsanız, başka hiçbir şeye ihtiyacınız olmayacaktır.	İki adımlı hareket, doğal bir kol sallanmasına neden olur; zıt kol, ayak hareket ettiğinde öne doğru hareket eder. Bu şekilde olmasına izin verin. Eğer kol hareketini eklemek isterseniz: adımı atarken hafifçe ilerleme yönüne doğru uzanın ve geri dönerken yakınlaştırın. Veya bir kolu 1 ve 3'te hafifçe yukarı kaldırın, 2 ve 4'te aşağı indirin. Kolların sanki havada yüzen gibi hissettirilmesi önemlidir, jest yapmaktan kaçının.
The Lean.	En etkili olduğu hız aralığı 130-150 BPM olan minimal techno müziğidir. Ayaklarınız omuz genişliğinde, ağırlığınız dengeli olmalıdır. Kalçadan - belden değil - 10 derece öne eğilin. Ağırlığınız şimdi ayak parmaklarınızın üzerinde. Başınız ritimle doğal olarak hareket eder. Kollarınız istediğiniz gibi olabilir. Bu	Göğsün önünde çapraz konum (bu özel hareket için kabul edilebilir çünkü öne doğru eğilme, kapanıklık değil, ilgi olduğunu gösterir). Bir el çene üzerinde. Kollar yanlarda gevşek durabilir. Veya bir kol hafifçe yana uzatılabilir, orta seviyede. Bu harekette, kolların ne yaptığı, eğilmenin kalitesinden daha az

	eğilme, herhangi bir ayak hareketi gerektirmeden müziğe odaklanmanızı ve onunla bütünleşmenizi sağlar. Berlin'deki çoğu techno dinleyicisinin aslında yaptığı şey tam olarak budur.	önemlidir. Eğilme, bu hareketin temelidir.

Bölüm 2 — Alınan Hareketler: Resmi Dans Geleneklerinin Bize Aslında Ne Öğrettiği.

THE CENTURION — Tango, niyeti öğretir. Cha-cha, senkopu öğretir. Stomp, yere basmayı öğretir.

Tango'yu kullanmak için tango derslerine ihtiyacınız yok. Bale geçmişine de ihtiyacınız yok. Formal geleneklerin sunduğu şey, fiziksel iletişim için geliştirilmiş bir kelime dağarcığıdır ve bu kelime dağarcığının en faydalı unsurları, yaklaşık beş dakika içinde bir kulüp dans pistine aktarılabilir.

2.1 — Tangodan: Çerçeve, Niyet, Kararlı Adım.

PİSTTE – Tangonun kulüp dansı için öğrettiği en değerli şey, belirli bir adım değil, hareketin kalitesidir.

Arjantin tangosu, her şeyden önce tek bir ilkeye dayanır: her adım, bilinçli bir karardır. Tangoda tereddütlü adımlar yoktur. Ayak hareket ettiğinde, tam bir niyetle ilerler. Vücut, oraya gitmeden önce nereye gideceğini bilir. Adım, bir seçimi ifade eder.

İşte dans pistinde yetenekli görünen dansçılar ile kaybolmuş gibi duran dansçıları ayıran şey budur. Hareketlerin karmaşıklığı değil, arkasındaki niyet.

Tango prensibi.	Bir kulüp dans pistinde nasıl bir görüntü var?	Şu anda nasıl uygulanır?
Tango'da "frame" (duruş), göğüs yukarıda, ağırlık ayak parmaklarının üzerinde, kalpten hafif bir öne eğilme ve üst vücutla partnerler arasında bağlantının korunması anlamına gelir.	Tek başına bir kulüp dans pistinde: duruş, kişisel bir ifadeye dönüşür. Göğüs yukarıda (askeri değil - rahat ve dik). Ağırlık ayak parmaklarının üzerinde. Hafif bir öne eğilme. Müziğe dahil oluyorsunuz, ondan uzaklaşıyorsunuz gibi görünmüyorsunuz. İşte bu, kulüpteki birinin duruşu ile kulübün bir parçası olan birinin duruşu arasındaki farktır.	Şimdi göğüs kemiğinizi yukarı kaldırın. Çenenizi değil, göğüs kemiğinizi. Omuzlarınızı hafifçe birbirinize doğru çekin ve aşağı indirin. Vücut ağırlığınızı ayak parmaklarınızın üzerine kaydırın. İşte tango duruşunu benimsediniz. Şimdi zıplamayı ekleyin. Farkı fark edin.
TÜM ADIMLARLA İLERLEMEK: Her tango adımı tam olarak atılır; tereddüt etmez, yarıda kalmaz. Ayak hareket eder, hedefine ulaşır ve anlamı vardır.	Kulüp ortamında: Sol tarafa doğru adım attığınızda, tamamen sola doğru atın. Sağa doğru adım attığınızda, hedefe ulaşın. Belirsiz ağırlık kaymaları	İkinci adımdan iki aşamalı hareketi deneyin, ancak bu sefer: her adımı tamamen uygulayın. Sağ ayağınızı yere tam olarak koymadan sol ayağı hareket

	güvensizlik izlenimi verirken, kararlı ağırlık kaymaları dans gibi görünür. Sinirsel bir kişi ile kendinden emin bir dansçı arasındaki fiziksel fark genellikle, ağırlığın ne kadar tam olarak aktarıldığıdır.	ettirmeyin. Ağırlığınızın tamamen üzerine indiğinden emin olun. Aynada bile ne kadar farklı göründüğünü ve hissettirdiğini fark edin.
TANGO DURUŞU: Tango, durgunluğu aktif bir müzikal öğe olarak kullanır. Doğru anda donmak, hareket etmek kadar önemlidir.	Dans pistesinde bir duraklama anı: bir arıza sırasında veya cümleler arasında, hareketsiz bir an bulmak ve onu yaşamak — tamamen durarak, çerçevede kalarak, dinleyerek — yapabileceğiniz en etkili iletişimsel şeylerden biridir. Bu, "Müziğin nereye gideceğini biliyorum ve ben onu bekliyorum" der. Etrafınızdaki herkes bunu nedenini bilmeden fark eder.	Bir dahaki sefere müzik en aza indirildiğinde: tamamen durmayı deneyin. Hazırlık yapın. İlk vuruşu bekleyin. Sonra o ritme göre hareket edin. Bu, olağanüstü bir his verecek ve kasıtlı görünmesini sağlayacaktır.

2.2 — Cha-Cha'dan: Senkop ve Kalça Hareketi.

PİSTTE - Cha-cha dansı, "ve"nin nasıl kullanıldığını öğretir; bu, vuruşlar arasındaki ritmidir.

Cha-cha sayımı—bir, iki, cha-cha-cha— senkoplamadır: ana vuruşlar arasındaki "ve" vuruşlarına düşen hareketlerdir. "Ve" vuruşlarını hissetmeyi öğrenmek, çoğu insanın göz ardı ettiği müziğin tüm ara boşluklarını açar.

Cha-Cha adımları (kulüp kullanımı için basitleştirilmiş).

1. Ayakları birleştirin. Ağırlığı sol ayağınıza verin.
2. 1. vuruşta sağ ayağınızı hafifçe sağa doğru hareket ettirin. Ağırlığınızı sağ ayağa kaydırın.
3. Sol ayağınızı 2'inci vuruşta merkeze getirin.
4. Cha-cha-cha dansında: 3. vuruşun öncesindeki "ve" üzerine sağa doğru adım atın, 3. vuruşta merkeze gelin ve 4. vuruşun öncesindeki "ve" üzerinde tekrar sağa doğru adım atın. İki vuruşluk bir süre içinde üç hızlı ağırlık değişimi yapın.
5. 5. vuruşta sol ayağı hafifçe sola doğru hareket ettirin. Aynı hareketi aynen tekrar edin.

Kalça: Cha-cha'da, kalça hareketi ağırlık transferi doğru olduğunda otomatik olarak gerçekleşir. Bütün ağırlığınız bir ayağın üzerinde olduğunda, o kalça doğal olarak hafifçe yükselir. Buna izin verin. Kalça hareketini zorlamayın; ağırlık transferinin onu oluşturmasına izin verin. Zorlanmış kalça hareketi mekanik görünür. Ağırlık transferiyle oluşan kalça hareketi ise doğal görünür.

Kulüp başvurusu: Tüm adımları uygulamanız gerekmiyor. Cha-cha size şunları öğretir: (1) ağırlık hareket ettiğinde kalça da hareket etmeli — buna izin verin, (2) "ve" ritmi sizin için mevcut — her hareket ana ritimde olmak zorunda değil, ve (3) küçük, ritmik olarak hassas hareketler, büyük ve belirsiz olanlardan daha fazla şey ifade eder.

2.3 — The Stomp: Yerden Gelen ve Perküsif.

ZEMİNDE – Bu adım, Afrika ve Afrobeat geleneklerinden alınmıştır. Vücudu yerden ayırmak yerine, vücudun yere temas etmesini sağlar.

Stomp efekti özellikle daha yüksek BPM'lerde (hard techno, gqom ve club müzikte 130 veya üzeri) kullanışlıdır; çünkü burada kick davul agresif bir ses çıkarır ve buna eşdeğer bir fiziksel tepkiye ihtiyaç duyulur.

Temel basamak.	Stomp varyasyonu.	Bu, araç kutusuna ne ekler?
Ağırlık tamamen sol ayağın üzerinde olsun. Sağ ayak 2-3 santimetre yukarı kalksın. Kick drum vuruşunda: sağ ayağı TAM ağırlıkla AŞAĞI indirin, ayak tabanı kick'in aynı anda yere çarpmasıyla birlikte zemine temas etsin. Zeminin ağırlığı almasına izin verin — basıştan sonra geri sekmeyin. Sıfırlayın. Ayakları değiştirerek devam edin.	Sağ ayak yere bastırıldığında, sol kol öne doğru sallanır (ve tam tersi), bu doğal yürüme şeklidir. Bu, tek başına basma hareketinin yaratabileceği sert kollar sorununu önler. Sallantı yumuşak olmalı, abartılı olmamalıdır. Ayak vurgudur; kol sadece onu takip eder.	Basma hareketi sizi odadan koparmayı engeller. Çoğu elektronik müzik dans pisti hareketleri yukarı doğrudur: zıplama, atlama, yükselme. Basma hareketi ise aşağı doğrudur: yere doğru, ritmin içine. Bu, güven ve kararlılık olarak algılanan bir kontrast yaratır. Ayrıca, sadece zıplamanın sağlayamayacağı şekilde, baldırları, kalça kaslarını ve kalça fleksörlerini gerçekten çalıştırır.

2.4 — Mini-Adımlar: Alanınız Yoksa Kullanabileceğiniz Bir Seçenek.

Festivallerdeki kalabalıklar genellikle yoğundur. Tamamen uygulanması için alan gereklidir. Mini-stomp, hareketin %10'u ile gerçekleştirilen bir egzersizdir:

- Sol ayağa ağırlık verin. Sağ topuk hafifçe kalkar (tam ayak değil, sadece topuk). Ritme uygun olarak: topuk, kontrollü bir şekilde yere inmelidir. Bu hareket dışarıdan neredeyse görünmezken, iç kısımdan bakıldığında ritmik ve belirgindir.
- Sol topuk, 1'inci vuruşta yukarı kaldırılıp bırakılır, sağ topuk ise 3'üncü vuruşta yukarı kaldırılıp bırakılır.
- İki ve dörtte zıpla, bir ve üçte küçük bir basış yapın. Bu, hem davul sesine hem de trampete tepki veren dört vuruşluk bir vücut ritmi oluşturur.
- Mini-stomp, kalabalık ve sınırlı hareket alanına sahip ortamlarda, önünüzdeki kişinin çok yakın olduğu durumlarda veya ayakta kalınması gereken yoğun mekanlarda ideal bir çözümdür.

Bölüm 3 — BPM Haritası: Hangi Ritminle Hangi Atmosfer?

THE CENTURION - Müzik size ne yapmanız gerektiğini söyler. Sadece vücudunuzla nasıl dinleyeceğinizi bilmeniz gerekir.

Farklı müzik türlerinin farklı BPM (dakikadaki vuruş sayısı) aralıkları ve farklı ritmik vurguları vardır. Vücut, doğal olarak 100 BPM'ye farklı bir şekilde tepki verirken, 145 BPM'ye farklı bir şekilde tepki verir; hata, 145 BPM hareket modelini 100 BPM müzik üzerine veya bunun tersi gibi uygulamaktır. Bu harita, hareketi müziğe uygun hale getirir.

Nabız aralığı.	Tür örnekleri:	Birincil hareket kelime dağarcığı	Ne yapılmaması gerektiği hakkında bilgi verin.	Alınan bir hareket, uygunsa.
70-95 BPM	Hip-hop, R&B, trap, slow jam'ler, reggaeton.	Hareket: Geniş ayakta duruş, derin diz çukuruna varıncaya kadar eğilme, ağırlık transferinin tamamlanması için gereken iki vuruşu içeren yavaş bir hareket. Başı vücuttan farklı bir ritimde hareket ettirin. Zıplama hareketi kalçalarda olmalı, dizlerde değil. Omuzları bir vuruşta öne, sonraki vuruşta arkaya doğru yuvarlayın.	Hızlı ayak hareketleri. İki adımlık figür, hızlı bir ritim olarak. Zıplama. Neşeli Avrupa kulübü hareketleri; bunlar bu tempoda uygun değildir ve müzikle uyum sağlayamayan biri izlenimi verebilir.	Cha-cha'nın kalça hareketi — cha-cha dansında ağırlık transferiyle oluşan kalça hareketi burada mükemmel bir şekilde uygulanabilir. Deseni yarı hızda yavaşlatın ve kalça izolasyonu, bu BPM aralığı için tam olarak uygun olacaktır.
96-115 BPM	Afrobeats, Amapiano, dancehall, baile funk, bazı deep house müzikleri.	Vücut salınımı — başından başlayarak, boyun, göğüs, karın ve kalçadan sırayla aşağıya doğru hareket. Ağır perküsyonlarla	Avrupa kulüplerindeki dans hareketleri — çok dik ve simetrik, Afrobeat müziği için uygun değil. Poliritmi bozmaya	Stomp, özellikle bas davulun güçlü ve derin olduğu Amapiano tarzında önemlidir. Stomp, bas davulun

		birlikte bir basış ekleyin. Özellikle Afrobeat'te: hareket yere yakın, ağırlık önde, dizler bükülü olmalıdır. Vücut, ritmin geldiği anda AŞAĞI doğru hareket etmelidir.	çalışan, her öğeye ayak uydurmaya çalışan hareketlerden kaçının. Baskın ritmi dinleyin ve diğer öğelerin doğal olarak nereye düştüğüne izin verin.	enerjisiyle bütünleşir. Kalabalığın sık olduğu Afrobeat etkinliklerinde "mini-stomp" kullanılabilir.
116-126 BPM	Derin house, ruhani house, gece geç saatlerde çalınan house.	İki adımlı figür, bu aralıkta en doğal halini alır. Yavaş ve akıcı ağırlık transferi yapın; adımın tamamlanmasını bekleyin, ardından adımı bitirin. Kalçalar, ağırlık transferi sırasında hafif bir sekiz şekli oluşturabilir. Vücudun tamamen yerleşmesi için zaman tanıyın. Kollar: havada durmalı, jest yapmamalıdır. Tango'dan alınan duruş — öne doğru eğim, gerginlik — mükemmel bir şekilde uyum sağlar.	Acele etmeyin. Deep house özellikle aceleye getirilmemelidir. Yaygın bir hata, boşluk varmış gibi göründüğü için çok fazla hareket eklemektir; ancak bu boşluk önemlidir. Bir cümle içinde dört belirsiz harekette bulunmak yerine, tek ve temiz bir hareket daha iyidir.	Tango çerçevesi ve tango duraklaması - Derin house müziğindeki ara bölüm (davulların kesildiği ve sadece ses efektlerinin kaldığı kısım), tango duraklaması için ideal bir yerdir. Durun. Pozisyon alın. Kick drum'ın geri dönmesini bekleyin. Kick drum ile birlikte hareket edin.
126–134 BPM	House, progressive house, klasik müzik.	Dört vuruşlu ritimde, her vuruşta hafif bir diz yumuşaması olur. İki adımlı hareket, yön katmaktadır. "Jack" (Chicago stili): dizler 1 ve 3'üncü vuruşlarda merkeze doğru	80'lerin dansı. Dairesel kol hareketleri. Ritmik bir bağlantı olmadan yapılan büyük hareketler. House müziğinde, bu hareketler ritmin içinde yer alır;	Cha-cha senkopu: House müzikte, kick vuruşları arasında "ve" vuruşları bulunur. Cha-cha'nın üçlü adımı, 1-2 ve 3-4 vuruşları arasında gerçekleşebilir;

		gelirken, 2 ve 4'üncü vuruşlarda hafifçe dışarı doğru itilir. Bu, klasik house müziğin en bilinen hareketidir ve hala klasik house müziğine en uygun tepkidir. Vücut sallaması da burada uygundur: göğüs 1'inci vuruşta öne, kalça 3'üncü vuruşta öne gelir.	eğer hareket ritme uygun değilse, dekoratif görünür, müzikal değil.	bu, iki vuruşluk bir zaman dilimi içinde üç ağırlık değişimi anlamına gelir. Bu daha gelişmiş bir tekniktir ancak house müziğinde çok etkileyici sonuçlar verir.
134–145 BPM	Techno, peak-time house, trance.	Dengeyi koruyun. Minimal hareketler tercih edin. Ağırlığınızı ayak parmaklarınızın üzerinde hissedin. Müziğin ritmine göre başınızı hafifçe oynatın — agresif değil, sadece müziği takip edin. İki adımlı figür hala kullanılabilir, ancak daha küçük adımlar atın. Ayak basışı, her dört vuruşluk bölümün ilk vuruşunda sert bir şekilde olmalıdır. Kollar: Bir veya iki kol, yükselişlerde yukarı doğru hareket edebilir ve düşüşlerde aşağıya inmelidir. Kol hareketinin, sizin kontrolünüzde değil, müziğin	Vücudu aşırı çalıştırmak. Bu BPM'de müzik işi yapıyor. Hareket, müziğe bir tepki olmalı, onun bir performansı değil. 140 BPM'de en çok hareket eden kişi genellikle en az bağlantılı olan kişidir.	Tango niyetinde: kararlı adım, bilinçli duraklama. Dakikada 140 vuruş hızında, uzun bir bölümün sonunda yapılan tango duraksaması—mutlak bir sessizlik anı—son derece etkili olabilir.

		sizi yukarı çektiği hissiyle gerçekleşmesi önemlidir.		
145-170 BPM	Hard techno, industrial, EBM, gqom.	Ayakla basma hareketi. Her iki ayak aktif olmalıdır - sağ ayağınız 1'de, sol ayağınız 3'te yere bassın; her seferinde ağırlık tamamen değişmelidir. Kollar öne doğru tutulabilir veya ayağın tersine hareket edebilir. Bu hareket agresiftir ve bu durum uygundur çünkü müzik de agresif. Gövde, normal techno'da olduğundan daha fazla öne eğilebilir. 150 BPM'deki ayak basma hareketi kardiyodur.	Ev müziğinin yumuşak ritimleri. Deep house'un sakin akışı. Müziğin yarattığı yoğunluğu hafifleten her türlü hareket. Sert techno, belirli fiziksel gereksinimler getirir; bu gereksinimleri karşılayan vücut doğru görünür. Bu gereksinimleri yumuşatan vücut ise kaybolmuş gibi görünebilir.	Bölüm 2.3'teki tam bas sesleri burada bulunuyor; bu onların doğal ortamı. Hard techno, bas sesleri için yaratılmıştır. Yoğun kalabalıklar için mini bas sesleri vardır. Tango adımları kesinlikle uygulanmalıdır; her bas sesi büyük bir amaçla gelir.
160-180 BPM	Drum and bass, jungle, footwork.	D&B adımı: Bu adım özellikle öğrenmeye değer çünkü BPM kafa karıştırıcı olabilir, ta ki hileyi öğrenene kadar. Kick drum 80 BPM'de (yarım tempo) iken, breakbeat 160-180'dir. Tam breakbeate değil, kick drum'a (80 BPM) odaklanın. Ayak paterni: Vücut ağırlığı her iki hızlı ritimde bir değişir; yani	Her vuruşta kırılgan ritmi yakalamaya çalışmak. 170 BPM'de bu fizyolojik olarak mümkün olsa da, telaşlı görünüyor ve sanki yanlış ritmik katmanı takip eden biri gibi duruyor. Yarı tempoya geçin. Buna güvenin.	Devre arasındaki vuruşlara basarak ritmi oluşturun. İki devre arası vuruş arasında "cha-cha" dansını yapın — 160+ BPM hızındaki breakbeat'in, devre arası vuruşlar arasında "and" sayımları bulunur ve bu sayımlar, "cha-cha" üçlü adımının tam olarak uyduğu

		yaklaşık olarak her 0,75 saniyede bir adım atılır. Her vücut ağırlığı değişiminde hafif bir basma hareketi ekleyin.		yerlerdir.

Bölüm 4 — Telefon: Aslında Ne Yaptığı ve Bunun Yerine Ne Yapılması Gerektiği.

THE CENTURION - Telefon bir kalkan gibidir. Bu kalkanın neye karşı koruma sağladığını bilin.

Dans pistindeki telefon belirli bir sosyal işlevi yerine getiriyor: telefona odaklanan kişi, amaçlı bir şekilde meşgul olduğunu göstererek, sadece bir mekanda durma hakkını kendinde bulamayan kişilere yönelik bir görünüm sağlıyor. Mantığı şu: Eğer bir şeyle meşgul olduğum görülürse, diğer şeyleri (dans etmeyi) yapmadığım için yargılanamam. Telefon, bir belgeleme aracı değil. Telefon, kişinin içinde bulunmaktan rahat hissetmediği bir sosyal durumdan çıkış yolu oluyor.

Telefonun çözmeyi amaçladığı sorunlar şunlardır:	Ne işe yaradığı
"Yoğun olduğum için, odadaki etkinliklere katılmak zorunda değilim." Telefon, dans etmemeyi haklı gösterecek bir aktivite yaratır ve kişinin dans etmeyi bilmediğini itiraf etmesini gerektirmez.	Rahatsızlık, tam olarak neyi örtbas etmeye çalıştığını gösterir. Dans pistinde rahat olan ve kısa bir süre için telefonuna bakıp sonra onu kenara bırakan kişi ile telefonu sürekli elinde tutan kişi arasındaki fark çok belirgindir. Sürekli telefonda olmak, gizlemeye çalışılan şey kadar dikkat çekicidir.
"Bunu daha sonra kullanmak üzere kaydediyorum." Bir anı yakalamanın gerçek bir değeri vardır. Harika bir DJ performansı, gecenin doruk noktası, arkadaşınızın yüzü.	Bir video belgelemedir. On iki video ise kaçınmadır. İlk video, o anı yakalar. Sonraki videolar ise o anı, beden yoluyla değil, bir ekran aracılığıyla deneyimler. Belgelemenin gerekçesi yaklaşık otuz saniye için geçerlidir. Bundan sonra: bu bir kalkan gibidir.

4.1 — Telefon Yerine Ne Yapmalı?

Tamamen kaldırın: Elinizde, cebinizde olmasın. Cebinizde veya çantanızda, ekranı yere bakacak şekilde ve sessizde olsun. Ulaşılabilir durumda olan telefonun, kasıtlı olarak kenara konulmuş bir telefona göre aynı psikolojik ağırlığı yoktur.

Eller meşgulken yapılan eğilme: Ellerin bir yere ihtiyacı varsa: bir el karşıdaki dirseğe, diğer kol ise doğal olarak orta seviyede uzanır. Veya her iki kol da gevşek bir şekilde (savunmacı olmayan) kavuşabilir. Bu, 1.3 bölümündeki eğilmeyi tarif eder ve el pozisyonu düşünceli bir izlenim verir, savunmacı değil.

İçecek aksesuarı (alkolsüz versiyon): Bir eldeki içecek, ele bir görev verir, vücudun hareketlerine doğal bir denge sağlar ve dans pistinde evrensel

olarak "Ben buradayım ve kendimi burada rahat hissediyorum" mesajını iletir. Su kullanılabilir. Soda suyu kullanılabilir. İçeceğin alkol içermesi, bu sosyal işlevi yerine getirmesi için gerekli değildir.

Yanınızdaki kişiyle iletişim kurarken: Telefonun en etkili alternatifi, karşınızdaki kişiyle gerçek göz teması kurmak ve fiziksel temas sağlamaktır. Resmi bir partner dansı olmadan birlikte hareket etmek - enerjiyi eşitlemek, hareketleri taklit etmek, birbirinize yanıt vermek - hem telefondan daha ilgi çekicidir hem de ne yaptığınızı bilen biri olduğunuzu gösterir.

Bölüm 5 — Gerçekten Yanlış Olan Şeyler (ve Sadece Yanlış Olduğunu Düşündüğünüz Şeyler)

THE CENTURION — "Yanlış" göründüğüne dair eşik, düşündüğünüzden daha yüksek ve beklemeyeceğiniz şekillerde belirli olabilir.

5.1 — Gözü Kararan Şeyler

Bu hareket.	Neden yanlış göründüğü.	Çözüm.
Bir rüzgar gülü üzerinde kelebek – kollar yatay pozisyonda, omuz yüksekliğinde yukarı ve aşağı hareketlerle, müzikle ilişkisiz bir şekilde sallanıyor.	Kolların hareketi, duyulan şeyle ritmik bir bağlantı göstermiyor. Kollar hareket ediyor çünkü başka bir yere yönelmek zorunda, müziğin talep ettiği için değil. Bu durum, "kollarınızı hareket ettirin" denilmiş ancak nedeninin açıklanmadığı birine benziyor.	Kollar, müzik istediğinde hareket etmelidir; yükselen kısımlarda yukarı doğru kol hareketini teşvik edin, düşüşlerde serbest bırakın, breakdown'larda hareketsizliği teşvik edin. Müziğe tepki veren kollar kasıtlı görünür. Sürekli hareket eden kollar ise telaşlı görünebilir.
Sürekli baş sallaması — dakikadaki kalp atış hızı (BPM) ne olursa olsun, çok hızlı bir şekilde başını sarsması.	Hızlı, sürekli baş sallama genellikle ritmi bulmaya çalışırken, ancak bunu açıkça başaramadığınızı gösteren bir işarettir. Başın hareketi, vücudun hareket etmesinin yerine geçmektedir.	Bir ifade için sadece bir baş hareketi yapın; her vuruş için değil. Baş hareketini, ritme tepki vermek yerine, bir ifadenin sonunu işaret etmek için kullanın. Vücudunuzun ritmi takip etmesine izin verin; kafanız ise ifadeleri vurgulasın.
80'ler stili dansı: Ayakları yere yakın tutarak ve ağırlık transferi yapmadan, dönüşümlü olarak adımlar atmak; kalçaların sabit kalması.	Ağırlık aktarımı olmadan yapılan hareketler mekanik görünür çünkü zaten mekaniktir. Ayaklar hareket ediyor ancak vücut tepki vermiyor. Bu, "alışveriş merkezindeki MTV reklamı" kalitesini yansıtıyor; dansın belirli bir dönemine gönderme yapıyor ve bu dönem müziğin gelişimiyle birlikte evrilmemiştir.	Sağ ayak yere bastığında, tüm vücut ağırlığı onunla birlikte hareket eder. Kalçalar, vücudun fiziksel yapısının gerektirdiği gibi bu ağırlık transferine tepki verir. Bu durum, adımların ikiye bölünmesine neden olur.
Telefonla çekim - Telefonu göz hizasında tutarak, DJ'i uzun süre	4. Bölümde belirtildiği gibi, ek bir sorun şudur: göz hizasındaki telefon, kişinin yüzünü ve beden dilini odadaki diğer kişilerden	Tek çekim, kalça veya göğüs hizasından açıyla (daha iyi görüntü, daha az dikkat çekici), telefonu hemen cebine geri koy.

boyunca kaydetmek.	gizler. Bu durum, kişinin, etkileşim için tasarlanmış bir ortamda, bir ekranın arkasına saklanmasına neden olur.	
"Yeni gelmiş olma" donması — dans pistinin ortasında tamamen hareketsiz kalmak, herhangi bir hareket yapmadan önce ortamı gözlemliyor olmak.	Zemin kenarında yapılan değerlendirme doğal ve faydalıdır. Zemin ortasında yapılan değerlendirme, nerede olunması gerektiği konusunda bir belirsizlik hissi yaratır. Bu durum, dikkat çekmekten kaçınmaya çalıştığınız "yükseltilmiş alan" etkisini tetikler.	Kenarı doğru hareket edin ve değerlendirme yapın. Kenardan ritmi bulun. Zaten hareket halindeyken yere adım atın. Kenardan zemine geçiş, kararlılığın göstergesidir—dans ederek gelin.

5.2 — Yanlış Gördüğünüz Ama Aslında Yanlış Olmayan Şeyler

- Yalnız dans etmek, kendi alanınızda: bu durum yanlış görünmez. Aksine, kasıtlı gibi durur.
- Gözler kapalı: bu yanlış değil. Müziğe dalmış gibi görünüyor - bu doğru.
- Küçük, tekrarlayan hareketler: ritmik bir şekilde bağlantılı olduklarında yanlış görünmezler. Üç saat boyunca ince bir iki adımlı dans yapan kişi, otuz saniyede beş farklı hareket yapan kişiden daha rahat görünecektir.
- Şarkının tüm sözlerini bilmemek: Bu elektronik müziktir. Genellikle hiçbir söz yoktur.
- Herkesin farklı hareket etmesi: bu yanlış değildir. Müzikal tepkiler kişiseldir. Herkesin davula vurduğu sırada, hi-hat'e tepki veren kişi yanlış değildir; o sadece farklı bir katman bulmuştur.
- Terleme: Garip görünmüyor. Dans etmiş gibi duruyorsunuz.

5.3 — Her Şeyi Düzelten Tek Kural

✦ KARAR — BAŞLAYIN. Dans edebildiğinizi göstermek ile dans edemediğinizi göstermek arasındaki fark, çoğu zaman yapılan hareketlerle ilgili değildir. Bu, yaptığınız hareketlerin ne kadar tamamlandığıyla ilgilidir.

Kararlı küçük bir hareketin, bağlılığı olmayan büyük bir harekete göre her zaman daha etkili olduğu söylenebilir. İşte "tango prensibi" tek bir cümlede: Tam ağırlık transferi ve niyetle yapılan, tüm gece boyunca aynı iki adımı atan ve müziğin ritmine uygun olan kişi, on iki farklı hamleyi yarım ağırlıkla yapan ve doğru olup olmadığından emin olmayan kişiden daha yetenekli görünür.

Yaptığınız harekete kendinizi verin. O hareketi tamamlayın. Bir sonraki hareketin bundan doğmasını sağlayın. Hareketler arasındaki tereddüt, özgüvensizliğin bulunduğu yerdir; hareketlerin kendisi değil.

Bölüm 6 — Egzersiz Haritası: Dans etmek, doğru yapıldığında bir egzersizdir.

THE CENTURION — Vücut, dakikada 145 vuruş hızında üç saat boyunca bir şeyler yapıyor. Ne olduğunu bilin.

Recovery Kernel'in fiziksel mimari çerçevesi, BDNF, dopamin ve endokannabinoid (anandamid) üretimi için en önemli farmakolojik olmayan müdahalelerden birinin, düzenli ve yoğun egzersiz olduğunu belirtir. Bir techno etkinliğindeki üç saatlik bir aktivite—eğer vücut tamamen dahil olursa ve telefonla meşgul değilse—anlamlı egzersiz için gereken fizyolojik eşiği karşılar veya aşar. Sorun şu: hangi hareketlerin hangi faydaları sağladığıdır.

Taşı.	Birincil olarak etkilenen kaslar:	Kardiyovasküler yoğunluk.	Recovery Kernel faydası.
The Bounce (temel).	Dört başlı kas, kalça kasları, baldırlar (yumuşayan dizlerde eksantrik yükleme), ağırlık transferi ile birlikte kalça fleksörleri.	Düşük - Sürdürülebilir, uzun süre devam edebilir. Kardiyovasküler sistemden daha çok duruşla ilgili etkiler görülür.	Sürekli, ritmik hareketler yoluyla endokannabinoid aktivasyonu. BDNF, yaklaşık 20 dakika süren düşük yoğunluklu, ritmik hareketten sonra başlar.
İki aşamalı hareket (tam ağırlık aktarımı).	Kalça kasları (birincil olarak - her ağırlık transferi sırasında ayakta duran tarafın kalça kaslarını aktive eder), kalça dış rotatörleri, baldırlar, belin stabilize edicileri.	Düşükten orta seviyeye – bu, ağırlık transferinin büyüklüğüne ve hıza bağlıdır.	Kalça stabilitesi egzersizleri. Sürdürülen yanlara doğru ağırlık aktarımı, doğrudan diz ve kalça için bir önleyici egzersiz olan yana doğru bantla yapılan yürüyüşlerle karşılaştırılabilir. Disko dansı, yan stabilite eğitimi olarak düşünülebilir.
The Stomp (tam).	Baldır kasları (darbe emilimi), ön uyluk kasları (iniş kuvveti), kalça kasları (ağırlık aktarımı), ön tibia kası (kalkış fazı), kalça fleksörleri.	Orta ila yüksek hızda, 140 BPM ve üzeri— sert techno temposundaki zıplama hareketleri, gerçek anlamda plyometrik bir egzersizdir.	150 BPM'de sürekli olarak: bu egzersiz, kardiyovasküler açıdan bir step dersine benzer etkilere sahiptir. Bacak krampları sorunu (Ek'in B bölümü), burada

			kısmen ele alınmaktadır; çünkü baldır ve kalça kasları gerçek anlamda çalışmaktadır. Elektrolitler önemlidir.
Göğüs ve kalça hareketleri.	Sırt kasları, karın kasları (yuvarlanma hareketiyle kontrollü aktivasyon), oblikler (eklenirse rotasyon), kalça fleksörleri.	Düşük - ancak omurga hareketliliği egzersizleri.	Sırt hareketliliği. Düzenli olarak kulüp ortamlarında vücut sallayan kişilerin, bu aktiviteye katılmayanlara göre daha iyi sırt esnekliğine sahip olma eğilimi vardır. Bu hareket, kontrollü bir şekilde omurga segmentleri arasındaki eklemlerin hareketi anlamına gelir; bu, yoga'daki kedi-inek pozisyonuna benzetilebilir, ancak 128 BPM hızında yapılır.
Kollar yukarı (yapılar sırasında sürekli olarak kaldırılıp sabitlenir).	Deltoid kasları (ön ve yan kısımlar), trapez kası (üst kısım), rotator manşet stabilize ediciler.	Düşük yoğunluklu, ancak omuz dayanıklılık egzersizleri.	Kollar yukarıda tutulan beş dakikalık bir egzersiz, omuz kaslarında (deltoidler) sürekli ve yoğun bir izometrik/dayanıklılık çalışması anlamına gelir. Bu önemsiz değildir. Ayrıca, uzun süre kollar yukarıda kaldıktan sonra, kolların aşağıya indirilmesinin neden rahatlama hissi yarattığını açıklar; çünkü omuz kasları yorulmuştur.
Sürekli (uzamış) durum.	Karın kasları (özellikle karın iç adalesi ve oblikler), kalça fleksörleri, sırt	Düşük, ancak sürekli olan karın kası aktivasyonu.	Berghain'deki altı saatlik dans, sürekli bir karın egzersizidir. Uzun

	kasları.		techno setleri sonrasında belde yaşanan yorgunluğun bir kısmı, sadece ayakta durmaktan değil, aynı zamanda öne doğru eğilmenin neden olduğu sürekli izometrik kasılmadan kaynaklanmaktadır.

6.1 — Dans Tarzına Göre Yakılan Kalori Miktarı

Dans stili ve mekan bağlamı.	Yaklaşık olarak saatlik kalori yakımı.	Eşdeğer egzersiz.
Telefonla konuşmak, minimum hareket (birçok festival katılımcısının tercih ettiği varsayılan davranış).	80-120 kalori/saat - ayakta durmaya eşdeğer.	Ayakta durma. Egzersiz değil.
İki adımlı, orta ağırlık transferi, house müzik.	250-350 kalori/saat	Hızlı yürüyüş. Anlamlı aktivite.
İki adımlı, 130-145 BPM hızında tekno müzik.	350-450 kalori/saat	Orta hızda bisiklet sürmek. Gerçek bir kardiyovasküler egzersiz.
Hard techno, 145-160 BPM hız aralığında, güçlü bas sesleri.	450-600 kalori/saat	Aerobik dersleri, koşu. Yüksek yoğunluklu, sürekli aktivite.
Tüm vücut kullanımı — vücut hareketleri, kol kaldırmaları, ayak basmaları, sürekli hareket.	500-700 kalori/saat	Orta yoğunlukta HIIT (Yüksek Yoğunluklu Aralıklı Antrenman). İşte bu nedenle, yüksek enerji gerektiren etkinliklerde insanlar beklediklerinden daha fazla kalori yakar ve elektrolit takviyesinin zorunlu olmasının nedeni budur.

Kalori yakımı verileri, bacak kramplarının neden ortaya çıktığını, elektrolit kaybının neden yaşandığını ve uzun bir festival gününde yiyeceklerin neden önemli olduğunu

açıklar. Vücudun saatte 500 kalori harcadığı dört saatlik bir süreçte, toplamda 2000 kalori yakılır. Satış standındaki sosis, bu ihtiyacı karşılamamaktadır. Ek bilgiler için ekteki beslenme bölümüne bakın.

Bölüm 7 — Rekabet Boyutu: Biz Doğal Olarak Rekabetçiyiz ve Bu İyi Bir Şey.

YÜZBAŞI - Karşınızdaki çekici kişi bir dikkat dağıtıcı değildir. O, bilgi ortamının bir parçasıdır.

Dans pisti her zaman bir sosyalleşme alanıdır. Erken dönem Chicago house kulüpleri ve New York voguing partileri açıkça rekabetçi performans ortamlarıydı. Berlin techno'nun karanlığı ve anonimliği, görsel rekabet boyutunun kısmen ortadan kaldırılmasıdır; ancak bu, rekabetin ortadan kalktığı anlamına gelmez, sadece rekabet edilen şey değişir (deneyim derinliği, müzikal bilgi, fiziksel dayanıklılık).

Rekabetçi sosyal boyutun varlığını görmezden gelmek, deneyimi daha az dürüst ve daha az anlaşılır hale getirir. Bu durumu doğrudan kabul etmek, onu daha faydalı kılar:

Rekabetin gerçekliği.	İlaçların bununla nasıl etkileşime girdiğini.	Dans becerilerinin bununla nasıl etkileşime girdiğini.
İnsanlar dans pistinde birbirlerini değerlendirirler. Nasıl göründüğünüz, nasıl hareket ettiğiniz, nerede olduğunuzu bilip bilmediğiniz gibi her şey sosyal olarak kaydedilir. Bu bir hastalık belirtisi değildir. İnsanların birlikte olduğu sosyal bir ortamda yaşanan normal bir durumdur.	MDMA'nın oksitosin salınımı ve alkolün kortikolimik sistemi yatıştırması, sosyal değerlendirmenin algılanan önemini azaltır. Rekabetçi yönü harekete geçiren özbilinç, farmakolojik olarak bastırılır. İşte bu yüzden bunlar kısmen sosyal dans ortamlarında kullanılır.	Dans becerileri, rekabetçi yönü yönetilmesi gereken bir şeyden, etkileşimde bulunulacak bir şeye dönüştürür. Nasıl hareket edeceğini bilen kişi, endişeyle yarışmak yerine, odanın görsel ve fiziksel ortamına katkıda bulunur. İnsanların iyi hareket etmesi, odanın kalitesini artırır.
Komik bir durum: Zirveler arasında, tam olarak istediğiniz gibi gitmeyen bir egzersiz sırasında veya müzik beklerken veya birinin gelmesini beklerken ortaya çıkan belirli bir sıkıntı türü vardır. Bu sıkıntı, diğerlerinin daha ilgili görünmesi durumunda sosyal açıdan rahatsız edici olabilir.	Bu madde, "droll" etkisini, duygusal ağırlığını azaltarak ortadan kaldırır. Sıkıntı hala mevcut olabilir, ancak önemi azalır. Bu, sosyal maddelerin meşru bir işlevidir; ancak aynı zamanda dansın da ilaçsız bir şekilde gerçekleştirdiği bir işlemdir.	Müziğe aktif olarak fiziksel olarak dahil olmak, sıkıcılığı tamamen ortadan kaldırır. Gerçekten dans ederken sıkılmak fizyolojik olarak imkansızdır. Müziğin ritmine kendini veren beden, sıkıntı için yer bırakmaz. Bu, bedenin sıkıntıyla başa çıkma konusundaki doğal tepkisidir.

7.1 — Çağrı ve Yanıt: Sosyal Dans, Ama Tuhaf Olmadan.

Dans pistesinin sosyal boyutu, sözsüz bir dile sahiptir. Bu dili anlamak ve ona katkıda bulunmak:

- Göz teması: Kısa, sıcak ve müziğe yönelmiş olmalı. Sürekli bakışlar atmayın veya gözlerinizi kaçırmayın. İnsanların aynı alanda hareket ederken kurduğu karşılıklı anlayış anı — belki iki vuruş süren — dans pisti sosyal iletişiminin en küçük tamamlanmış birimidir.
- Ayna etkisi: Bilinçsiz olarak yanınızdaki birinin hareketlerini taklit etmek, doğal bir insan davranışıdır. Bu durum karşılıklı farkındalıkla gerçekleştiğinde, bir kulüpte yaşanabilecek en keyifli sosyal deneyimlerden biridir. Herhangi bir kişinin bunu resmi olarak önermesine gerek yoktur. Yakınlık ve müziğe duyulan tepkiyle ortaya çıkar.
- Davet: Partner dansının uygun olduğu durumlarda, davet genellikle sözlü değildir. Vücudun diğer kişiye doğru hafif bir açısı, bir tarafta boşluk yaratan ağırlık kayması, ortak bir müzik anı sırasında devam eden göz teması - bunlar iletişim dilidir. Cevap, ya yönelimde benzer bir değişiklik ya da yönelimi sürdürmektir. Her iki yanıt da eksiksiz ve geçerli iletişimlerdir.
- Daire: Bir kalabalıkta bir boşluk oluştuğunda ve insanlar daire şeklinde bir araya geldiğinde, bu daire bir davettir. Daireye girmek, orada bulunan herkesin sizi göreceğini kabul etmek anlamına gelir. Bu bir tehdit değildir; dans pistindeki mikrofonu eline almak gibidir. Sadece ne yaptığınızı tamamen yapmaya hazır olduğunuzda içeri girin. Olağanüstü bir şey yapmanız gerekmiyor. Tamamlanmış bir şeyler yapmanız gerekiyor.

RECOVERY KERNEL - TAŞINMA KILAVUZU

BÖLÜM 8 + 9

Klasik Hareket Kütüphanesi.

Electric Slide · Running Man · Roger Rabbit · The Spin · The Train · Russian Doll · Ve Her Şey Daha Fazlası

Dans Entropisi · Yaşlılara Yönelik Mekan · Kuşaklararası Yardım Merkezi.

Her nesil yeni bir hareket icat etti. Her hareket hala mevcut.

Siz doğmadan önce dans eden kişilerin öğretebileceği şeyler vardır. Onlara karşı sadece bir gösteri yapmayın, onlardan öğrenin.

Bölüm 8 - Klasik Hareket Kütüphanesi

THE CENTURION — Bu hareketler işe yaradığı için varlığını sürdürmüştür. Onları bilin.

Bu kütüphanedeki her hareket, yaşayan bir kültürel eserdir. Her biri belirli bir topluluk tarafından, belirli bir müzik bağlamında icat edilmiştir ve kelimelerle ifade edilemeyen bir şeyi ifade etmek için tasarlanmıştır. "Running Man", break-dance döneminin rekabetçi ruhundan doğmuştur. "Electric Slide", Karayip kökenli hat dansı geleneklerinin bir yansımasıdır. "Roger Rabbit", Afroamerikan müzik kültürünün belirli bir anından ortaya çıkmıştır. Bu hareketleri bilmek, onların tarihini bilmektir; hatta bunları karanlık bir odada 128 BPM hızında yaparken bile.

Her hareket aşağıdaki bilgileri içerir: adım deseni, uygun olduğu BPM aralığı, hangi müzik türünden geldiği ve neyin onu iyi yaptığını veya neyin onu kötü gösterdiğini.

8.1 — Formasyonlar ve Grup Hareketleri

Bu hareketler en az iki kişi gerektirir ve genellikle grup halinde daha iyi çalışır. Her dans pistinin sosyal bağını oluşturan, gösteri yapmaktan ziyade topluluğu yaratan hareketlerdir.

Elektrik Kaydırışı

Electric Slide, Marcia Griffiths, 1976. 1980'ler ve 90'larda dans pistlerinin vazgeçilmezi haline geldi.

Adım deseni.	Zamanlama.	Neyin doğru göründüğünü belirleyen nedir?
1. Aşama — SAĞ: Sağ ayağı sağa doğru kaydırın. Sol ayağı, sağ ayağa yaklaşacak şekilde atın. Sağ ayağı tekrar sağa doğru kaydırın. Sol ayağı, sağ ayağın yanına hafifçe yerleştirin (ağırlık vermeyin). Bu dört adım, sağa doğru hareket etmeyi ifade eder. 2. Aşama — SOL: Tersine çevirin. Sol ayağı sola doğru kaydırın. Sağ ayağı, sol ayağa yaklaşacak şekilde atın. Sol ayağı tekrar sola doğru kaydırın. Sağ ayağı, sol ayağın yanına hafifçe yerleştirin. Bu dört adım, sola doğru hareket etmeyi ifade eder. 3. Aşama — GERİ: Sağ ayağı geriye atın. Sol ayağı geriye atın. Sağ ayağı geriye atın. Sol ayağı, sağ ayağın yanına dokundurarak hafifçe vurun. Bu dört adım, geriye doğru hareket etmeyi ifade eder. 4. Aşama — DÖNDÜRME: Sol ayakla ileriye doğru bir adım atın ve sola çeyrek dönüş yapın (şimdi yüzünüz [bir şeye] dönük). Bu nedenle hat dansları işe yarar; herkes aynı yöne bakar ve dönüş sırasında birlikte dönerler.	90-120 BPM aralığında en iyi sonucu verir. R&B, pop ve gospel gibi farklı müzik türlerindeki tempolara uygundur. Electric Slide, birçok farklı şarkıya uyacak şekilde tasarlanmıştır; ritmi evrensel olduğu için çeşitli şarkılara kolayca uygulanabilir.	Bu bir ADIM değil, bir SLİDE'dır. Ayak aslında zeminde hareket eder; hafif bir sürtünme sesi duyulmalıdır. Eğer ayaklarınız yerden kalkıp adım atıyorsa, farklı bir dans yapıyorsunuz demektir. Ayaklarınızı yere yakın tutun. Her fazın sonunda yapılan dokunuş, belirgin bir duruş anıdır; bu anı aceleyle geçmeyin.

Diziliş: Herkes aynı yöne bakar, sıralar halinde durur. Electric Slide'ın gücü, görsel uyumdur; herkes aynı hareketleri yapar, eş zamanlı olarak döner ve birlikte bir sonraki duvara yönelir. Bir sıraya katılmak kolaydır: bir sıranın sonuna kendinizi yerleştirin, yanınızdaki kişinin bir tur boyunca yaptığı hareketleri izleyin, ardından bir sonraki dönüşte siz de dahil olun. Kendinizi duyurmanıza gerek yoktur. Sadece katılmanız yeterlidir.

Tren / Omuzlara El Koyma.

Train/Omuz Çukuru, birçok on yıla yayılan bir kulüp klasiği.

İki veya daha fazla kişi, her biri ellerini önündeki kişinin omuzlarına koyar. Öndeki kişi yönü belirler. Herkes onu takip eder. Hareket, ağırlık transferiyle senkronize bir zıplama şeklinde gerçekleşir ve bu hareket zincirin içinden geçer — öndeki kişi sağa doğru ağırlığını kaydırdığında, bu his eller aracılığıyla geriye yayılır. Zincir tek bir organizma gibi hareket eder.

- Omuzlara dokunun, boyuna değil; omuzun konumu rahat ve dengeli olmalıdır. Boya temas etmek uygunsuz olabilir. Kalçalara temas etmek samimiyet ifade eder. Omuzlar, sosyal olarak nötr bir alandır.
- Tutuş hafif olmalı—dinlenirken, sıkı tutmak değil. Eller, omuzların hareketini takip etmeli, onları yönlendirmemeli.
- Lider, treni yönlendirir: ileriye doğru, daireler çizerek, kalabalığın arasından geçerek. En iyi trenler düz bir çizgiyi takip etmez; onlar kıvrılır, geri döner ve mekanın her köşesini ziyaret eder. Bir tür kornişon dansı gibi, ancak daha sıkı ve daha senkronize.
- Trende oluşan hareket, her kişinin hareketinin arkasındaki kişi tarafından hissedilmesine neden olur. Zincir boyunca senkronize zıplamalar, belirgin şekilde keyif verici bir dalga etkisi yaratır; vücut, diğer kişinin ritmini eller aracılığıyla alır ve bunu geri yansıtır.

Tür/Tempo: 110-130 BPM aralığında çalışır. House müzik ve R&B tarzlarında daha doğal bir şekilde kullanılır. Sürdürülebilir grup hareketinin mümkün olduğu herhangi bir tempoya uyarlanabilir.

Rus Kuklası

Matryoshka / İç İçe Geçme, LGBT+ kulüp kültürü ve grup kutlama alanları.

İki (veya üç veya daha fazla) kişi, daha uzun olan kişinin daha kısa olanın arkasında durduğu şekilde konumlanmıştır. Daha uzun kişi, kollarını daha kısa kişinin beline veya kalçalarına gevşekçe dolayıp, ikisi de senkronize hareketlerle dans etmektedir. Matryoshka bebekler gibi – birinin içinde diğeri, aynı şekle sahip ancak farklı boyutlarda, ve tek bir bütün gibi hareket ediyorlar.

- Dışarıdaki kişi (arkadaki), öncelikle içerdeki kişinin hareketine uyum sağlayarak kendi ritmini ayarlamalıdır — arkadan liderlik yapmaya çalışmayın. Öndeki kişinin ne yaptığını hissedin ve ona uygun hareket edin. Daha sonra yavaşça senkronize olun. İçerdeki kişi, bu senkronizasyonu hissedecek ve size doğru eğilecektir.

- Kollar bel çevresine gevşekçe sarılır, arkadan, herhangi bir tutuş olmadan. Temas, bir tutuş değil, sadece varlık hissi demektir. İçerideki kişi istediği zaman dansı bırakabilir — bu, kısıtlama değil, sosyal dans.
- Bu hareket, boy farkını daha da belirginleştirir: Görsel olarak en iyi sonucu, belirgin bir boy farkı olduğunda verir. Sarma hareketi tam anlamıyla gerçekleşir; daha kısa olan kişi, daha uzun olan kişinin kollarının içinde "sarılmış" gibi görünür.
- Rus kuklası genişleyebilir: üçüncü bir kişi, dıştaki kişinin arkasına geçerek, aynı şekilde onu sarabilir. İç içe geçme işlemi, neşeli anlarda üç veya dört kat derinliğe kadar gidebilir. Bu noktada, tren versiyonuna dönüşür.

Ne zaman olur: Yüksek toplumsal neşe anlarında, kendiliğinden ortaya çıkar. Bir şarkı sırasında önünüzdeki kişinin beline elinizi koyarak başlatılabilir — eğer kişi öne doğru değil de geriye doğru eğilirse, bir "Rus Kuklası" oluşur. Eğer kişi öne doğru hareket ederse, bu harekede ilgilenmiyor demektir. Her iki tepki de belirgindir.

Omuzları Sıkma (Grup Omuz Masajı Bölgesi).

Omuzları Sıkıştırma Festivali ve grup etkinlik alanları - genellikle büyük gruplar halinde gerçekleşir.

Göründüğünden farklı bir şey. Grup danslarında, bu, bir daire veya grubun aynı anda hareket etmeye başlaması ve yanlarındaki kişiye ritimle hafif bir omuz sıkıştırması veya masajı yapması anlamına gelir. Herkes hem alır hem de verir.

- Gevşek bir daire veya çizgi halinde durun. Sol elinizi, solunuzdaki kişinin sol omzuna koyun. Sağ elinizi, sağınızdaki kişinin sağ omzuna koyun. Şimdi ritme girin. Ritim düştüğünde, herkes aynı anda hafifçe omuzlarınıza basın. Bırakın. Bir sonraki ritimde tekrar basın.
- Aynı anda hem verme hem de alma eylemi, özel bir topluluk hissi yaratır; aynı anda hem bakıcı hem de alıcı rolündesiniz. Bu, karşılıklı dikkati doğrudan hareketin kendisiyle ifade eden birkaç dans türünden biridir.
- Bas davulun ritmi 1 ve 3'te veya cümlenin vuruşunda olmalıdır. Uyumlu, hafif ve ritmik olarak belirgin.
- "Omuz oluğu": Bazı gruplar bunu, sabit bir dansa ek olarak kullanır; bir el, en yakın kişinin omzunda olurken, vücut ağırlığı müziğe göre kaydırılır ve el, vücudun hareketleriyle birlikte nazikçe hareket eder. Congadan daha az resmi, "tren" dansından daha az yapılandırılmış ve hat dansından daha samimi bir etkinliktir.

8.2 — 80'ler Arşivi

Bu hareketler, belirli bir birleşmenin sonucunda ortaya çıkmıştır: müzik videolarının yükselişi, aerobik kültürü, on yılın başlarındaki New Wave ve hip-hop füzyonu ile breakdance patlaması. Bunlar görsel bir kültürel dönemin parçasıdır. Bu hareketleri uyguladığınızda, bir şeye gönderme yapmış olursunuz.

Taşı.	Adım deseni.	Buradan geldiği yer / dönem.	BPM / tür uygunluğu
The Running Man	İşte hareket. Ayaklarınızı birleştirin. Sağ dizinizi göğse doğru yukarı çekerken sol ayağınızı hafifçe öne atın, sağ kolunuz geriye doğru sallanır. Aynı anda: Sol ayağınızı yere basın, sağ ayağınızı geriye uzatırken sol diziniz yukarı kalkar, sol kolunuz geriye doğru sallanır. İllüzyon: Yerinde koşuyormuş gibi görünüyorsunuz ancak hiçbir yere gitmiyorsunuz. Önemli olan dönüşümlü diz kaldırma hareketidir — diz kaldırmadan bu sadece yerinde koşmadır. Diz kaldırmayla birlikte: Running Man (Koşucu Adam).	MC Hammer ve Bobby Brown tarafından popüler hale getirildi, 1988-1990. Bu dönemin yüksek enerjili aerobik etkileri açıkça görülüyor; hareket kardiyo egzersizidir. O dönemde evrensel bir sembol haline geldi ve erken dönem İngiltere rave kültürüne de yayıldı.	90-120 BPM. Hip-hop, erken dönem house, pop. Techno tempolarında (130+) yapılan "running man" hareketleri çok hızlı bir şekilde fiziksel olarak zorlayıcı hale gelir; bu nedenle sürekli bir hareket olarak değil, kısa süreli bir aktivite olarak uygun olacaktır.
Roger Rabbit	Ayakları birleştirerek başlayın. Sağ ayağı geriye atarken sol dizinizi yukarı kaldırın (zıplama). Sol ayağınızı yere geri indirin. Sağ ayağınızı tekrar geriye atın (sürükleme). Sağ ayağınızı öne getirerek sol ayakla birleştirin. Özgün öğe, zıpla-sürükle-yakınlaşma kalıbıdır; burada ayak temiz bir şekilde	1980'lerin sonlarında ortaya çıkan bir hip-hop dansı türü. Çizgi film karakterinin zıplayarak yaptığı hareketten adını almıştır. MC Hammer ile birlikte müzik video kültüründe popüler hale gelmiştir. Bu hareket, neşeli ve çizgi film benzeri bir kaliteye sahiptir; ağırlık hafif, hareket oyuncuvari ve	85-115 BPM. Hip-hop, eski tarz R&B. "The Roger Rabbit" özellikle bir hip-hop figürüdür; çoğu modern mekanda nostaljik olarak algılanır, ancak özveriyle yapıldığında sıcak bir nostalji hissi uyandırır.

	basmak yerine yere sürülerek geri çekilir.	yavaşlama kasıtlıdır.	
Solucan.	Tam vücutla yapılan bir hareket olup, yerden ilerlemeyi sağlar. Başlangıç pozisyonu şınav pozisyonudur. Kalçaları yere indirirken başı ve göğsü yukarı kaldırın - dalga hareketi baştan kalçalara doğru yayılır. Daha sonra kalçaları yukarı kaldırırken başı aşağı indirin - dalga hareketi tersine döner. İlerlerken bu hareketi tekrarlayın. "Yılan" (worm) tam vücutla yapılan, yerde ilerlemeyi sağlayan bir hareket türüdür. Uyarı: Bu hareket zeminde yapılır. Bir kulübün yoğun saatlerdeki zeminleri hijyenik olmayabilir. Yılan hareketi belirli zamanlar ve mekanlar için uygundur.	Break dans kültürü, 1970'lerin sonu - 1980'ler. Breaking'in temel zemin hareketlerinden biri. Hala dans yarışmalarında, belirli nostaljik kulüp anlarında ve bir grubun içindeki birinin yeterince rahat hissettiği zamanlarda görülür.	Herhangi bir tempoda - solucan tempodan bağımsızdır. Bu, bir ritim olarak değil, bir ifade olarak okunur. Bir kez çalıştırın, tamamen uygulayın ve dik duruma geri dönün.
Robot.	Her eklem hareketini, pozisyonlar arasında belirgin bir mekanik duraklama ile ayırın. Robotun amacı hareketler değil, hareketler arasındaki kasıtlı duraklamalardır. Her geçiş bir donma anı ve ardından mekanik bir yeniden başlatmadır. Omuzlar, dirsekler, bilekler, kalçalar, dizler tümü ayrı, menteşeli parçalar olarak hareket eder ve kilitli eklemlere sahiptir.	70'lerin ortaları, funk ve soul dönemi. Michael Jackson'ın ilk performanslarıyla ilişkilendirilir, daha sonra breakdance döneminde popüler hale gelmiştir. "Robot" hareketinin, onu takip eden tüm locking ve popping hareketlerinin atası olduğu söylenebilir.	Yavaş ila orta tempoda - 80-110 BPM. Özellikle müzikal duraklama veya ara bölümlerde çok iyi çalışır. Sessizlikteki (veya neredeyse sessizdeki) robot efekti özellikle etkilidir.
Ayakları yerden kaldırmadan	Ayakları birleştirin, her iki ayak da yere düz	Michael Jackson, 1983 Motown 25 televizyon	88-112 BPM. Pop, R&B ve soul

geriye doğru yürüyüş hareketidir.	basmalı. Sol ayağı geriye kaydırırken sağ parmak uçlarına yüklenin. Aynı anda, sağ ayağı yere düz bırakın; sol ayak ise parmak uçlarına yükselirken geriye doğru kaydırılmalıdır. Bu illüzyon için: (1) kayan ayak zeminde düz durmalı, (2) yükselen ayak belirgin şekilde parmak uçlarında olmalı, (3) ayaklar arasındaki ağırlık transferi sürekli ve akıcı olmalıdır. Michael Jackson'ın moonwalk hareketinin %70'i kollarla ilgilidir; mekanik kol hareketi her kaydırmayla birlikte eşzamanlı olarak yapılmalıdır.	performansı. Tarihteki en tanınmış dans hareketlerinden biri. Michael Jackson tarafından geliştirilip popülerleştirilen, ancak öncesinde "the backslide" adı verilen bir sokak dansı stilinden türetilmiş bir hareket.	müziklerde en uygunudur. Moonwalk, dikkat çekici bir harekettir. Doğru şarkıda, doğru anda bir kez yapıldığında unutulmazdır. Ancak, bir gece boyunca sürekli olarak tekrarlanırsa, bu bir performansa dönüşür.
Güvenlik Dansı.	Teknik olarak, Men Without Hats grubunun 1982 tarihli videosundaki koreografi: geniş duruş, kollar yana doğru uzatılmış veya yukarı kaldırılmış, bir tür serbest formda zıplama ve kol hareketleri deseni. Yaygın kullanımda: o dönemin enerjik, tasasız ve biraz ortaçağ festivali havasını yakalayan her şey. Zıpla. Kolları sallayın. Yüz ifadesi koordinasyon seviyesiyle eşleşmiyor. Bu doğru estetik.	Yeni Dalga, 1982-1985. "Safety Dance" dansı, kendisini techno'dan biraz daha az ciddiye alan müzik türü için yapılan bir harekettir. Daha sonra rave kültürünün yeniden keşfedeceği, bilinçsiz neşe duygusunun öncüsüdür.	120-140 BPM. Yeni dalga, synth-pop, bazı 80'lere özgü elektronik müzik. Hassasiyetten ziyade, neşeli bir karmaşaya odaklanılmıştır. Amaç, teknik değil, özgürlüktür.

8.3 — 90'lar Arşivi

90'lar dans pisti, Amerikan popüler dans tarihi açısından en yaratıcı tek on yıl olmuştur. Hip-hop, R&B ve erken dönem kulüp kültürü aynı anda yeni hareketler ortaya çıkarırken, müzik videoları bunları haftalar içinde küresel olarak dağıtmıştır. Bu hareketlerin birçoğunun kökenleri Afrika ve Karayipler'e dayanmaktadır; bu kökenler ticari dönemde göz ardı edilmiş olabilir - bu hareketlerin aslında nereden geldiğinin farkında olarak yapılmaları önemlidir.

Taşı.	Adım deseni.	Origin / context	BPM / tür
Lahana bahçesi.	Ayakları omuz genişliğinde açın, dizleri hafifçe bükün. Her iki kolu da aynı yönde (hem saat yönünde veya hem de saat yönünün tersine) vücudun önünde yaklaşık göğüs yüksekliğinde daireler çizerek hareket ettirin. Kollar sürekli bir dairesel karıştırma hareketi yapmalıdır. Vücut, kol hareketleriyle birlikte hafifçe dönmelidir. Baş da aynı ritimde sallanabilir. Tam olarak tarif edildiği gibi ve tamamen uygulandığında tam olarak doğru görünmektedir.	Erken 90'lar hip-hop dansı, Gucci Crew II (1987) tarafından popülerleştirildi. Adını, kol hareketinin bir lahana tarlasının içine uzanmaya benzemesinden almıştır. Dönemin en tanınabilir hareketlerinden biridir. "Lahana Tarlası" hareketi samimidir; ironik bir şekilde yapılması mümkün değildir.	85-115 BPM. Hip-hop, eski tarz R&B. "Cabbage Patch" ifadesi günümüzde nostaljik bir gönderme olarak algılanır. Doğru anda ve doğru şarkıda kullanıldığında, dinleyiciler bunu anlayacaktır.
Kelebek.	Ayaklar omuz genişliğinde açık, parmaklar dışarı doğru işaret ediyor. Dizleri yanlara doğru düşürün ve tekrar tekrar bir araya getirin—dizler kelebek kanatları gibi açılıp kapanıyor. Bu, kelebek hareketinin bacak versiyonudur, kol versiyonu değil (kol hareketleriyle yapılan kelebek hareketi başka bir yerde ele alınır ve	90'ların başlarındaki hip-hop ve danshall türlerinin birleşimi. Kelebek figürü farklı kökenlere sahiptir; kol versiyonu aerobik kültüründe ortaya çıkmıştır, bacak versiyonu ise hip-hop ve danshall ile aynı anda gelişmiştir. Bacak versiyonu orijinal olan ve doğru olanıdır.	90-120 BPM. Hip-hop, dancehall, R&B. "The Butterfly" hareketleri en iyi şekilde geniş ve düşük bir duruşla yapılır; eğer ayaklar çok yakınsa veya dizler gerçekten açılmazsa, etki kaybolur.

	yapılmaması gereken bir şey olarak tanımlanmıştır). Doğru kelebek hareketi bacaklarda yapılır. Geniş duruş pozisyonunda, dizleri ritmik olarak dışarı ve içeri doğru hareket ettirin.		
The Humpty Dance	Digital Underground grubunun Shock G tarafından, Humpty Hump karakteriyle sergilenen hareket: gevşek, kalça önlü, hafifçe burunla yönlendirilen bir zıplama ve kasıtlı olarak abartılı ve öngörülemez kol hareketleri. "Humpty Dansı" özellikle, kasıtlı olarak koordinasyız görünmeyi, ancak kesin müzikal zamanlamayla yapmayı içerir. Burada ironi tekniktedir: "rastgele" görünen hareketler bile ritme göre zamanlanmıştır, hatta kaotik gibi görünse de.	1990, Digital Underground. İlk öğretici hareketlerden biriydi; şarkı kendisi size nasıl yapacağınızı anlatıyor. "Humpty Dance" hareketi, ritme uygun olarak kasıtlı bir şekilde garip görünmenin geçerli ve saygı duyulan bir şey olduğunu ortaya koyan hareketti.	90-110 BPM. Hip-hop, funk etkileri taşıyor. "The Humpty Dance", dans pistine bir izin belgesi niteliğindedir; tam samimiyetin ve teknik kusurların her ikisinin de kabul edilebilir olduğunu belirtir.
The Tootsee Roll	Sağ ayağı öne atın, sol ayağı sağ ayak arkasına geçirin, sağ ayağı öne atın, sol ayağı sağına değdirin —dört sayım. Sonra aynı hareketi sola doğru tekrarlayın. Bu, temel adımlar. Kol hareketleri: Her iki kol da öne uzatılır ve eller dairesel hareketler (öne doğru dönme) yaparak adımlarla senkronize edilir. Adım sağa atıldığında, kollar da sağa doğru döner. 69 Boyz grubunun	1994, 69 Boyz. Miami Bass sahnesi. "The Tootsee Roll" adlı dans, müzik videosu aracılığıyla ulusal düzeyde popülerlik kazanmıştır. Bu dans, Miami bass / booty müzik sahnesinin dans kültürüne özgün katkısını temsil etmektedir.	90-110 BPM. Hip-hop, Miami bass, R&B. En iyi şekilde gruplar halinde yapılır; adım dizileri, hat dansına benzer görsel bir birliktelik yaratabilir.

	(1994) şarkısı, bu hareketi yaparken anlatır—o dönemdeki en açık öğretici dans şarkılarından biridir.		
The Kid 'n Play	İki kişi birbirine kol boyu kadar yakın duruyor. Kişi A, sağ bacağını kişiye B'nin sol bacağına doğru uzatıyor. Kişi B, aynı anda sağ bacağıyla geri çekilirken, bacağını geçirmesini sağlıyor. Kişi A, sol bacakla yana doğru hareket ederken geriye doğru adım atıyor. İki kişi, çarpışmadan birbirlerinin bacaklarını geçerek karmaşık bir desen oluşturuyor. Zorluk ve beceri zamanlamada yatıyor; hiçbir kişi vurulmuyor ve vuruşlar sanki birbirlerinden geçiyormuş gibi görünüyor.	Kid 'n Play, 1988-1991. İkili ve "House Party" filmleriyle tanınan bu isimden ilham alınarak oluşturulmuş ve popüler hale getirilmiştir. Temelde işbirliğine dayalı bir yaklaşımdır; tek başına yapılamaz. Kid 'n Play, dönemin rekabetçi ortaklık modelidir.	90-115 BPM. Hip-hop, R&B. Bu hareket için istekli bir partner gereklidir ve halk önünde denemeden önce yaklaşık otuz saniye koordinasyon pratiği yapılması gerekir. Yavaş başlayın, ritmi belirleyin, ardından tam hıza geçin.
Macarena	Sağ kol öne uzatılmış (avuç aşağı). Sol kol öne uzatılmış (avuç aşağı). Sağ kol avuç yukarı gelecek şekilde döndürülmüş. Sol kol avuç yukarı gelecek şekilde döndürülmüş. Sağ el sol omuza. Sol el sağ omuza. Sağ el başın arkasına. Sol el başın arkasına. Sağ el sol kalça üzerine. Sol el sağ kalça üzerine. Her iki el de geriye. Her iki el de öne doğru kaydırılıyor. Kalçaları sallayın. Çeyrek dönüş sola. Tekrar edin.	Los del Rio, 1993. Orijinal olarak flamenko etkileri taşıyan İspanyol pop şarkısıdır. 1996'da küresel bir fenomene dönüşmüştür. Macarena, o dönemin en yaygın tanınan dans hareketidir. Düğünlerde, spor etkinliklerinde ve kalabalıkların birlikte dans etmeye çalıştığı her yerde görülür, bireysel yetenek fark etmeksizin.	104 BPM özel olarak - orijinal şarkı. 95-115 BPM aralığında çalışır. Macarena tamamen tür ayrımı yapmayan bir şarkıdır; bulunduğu her yerde karşımıza çıkar. Gücü, evrenselliğindedir.

8.4 — Çağdaş Arşiv (2000'ler–Günümüz)

Çağdaş popüler dans hareketleri, 80'ler ve 90'lardaki dağılımından farklıdır; sosyal medya ve kısa video platformları, müzik videolarının yerini alarak birincil yayım mekanizması haline gelmiştir. Bir hareketin dünya çapında bilinmesi 48 saat içinde mümkün olabilir. Ömrü daha kısadır. Ancak bu hareketler genellikle daha eski geleneklere gönderme yaparak, viral kökenlerinin düşündüğünden daha fazla derinliğe sahip olurlar.

Taşı.	Adım deseni.	Kaynak / neye referans veriyor.	BPM / tür
The Dougie	Ağırlığı sola kaydırın. Ağırlık sola doğru hareket ederken, sol omuzun öne ve aşağıya doğru eğildiğini hissetmelisiniz; bu, omuzun hafifçe "batması" şeklinde bir hareket olacaktır. Aynı hareketi sağ taraf için tekrarlayın. Önemli olan nokta, ayak hareketinden ziyade omuzun batmasıdır. Ayaklar nispeten sabit kalmalıdır. Tüm hareket, gövdenin ve omuzların dönüşümlü olarak öne doğru yuvarlanmasıyla gerçekleşir; her vuruşta bir kez omuz batışı olmalıdır.	Cali Swag District, 2010. Rapper Lil Wil'nin daha önceki "My Dougie" (2007) şarkısıyla adlandırılmıştır. "Dougie", 90'ların hip-hop dansının özüne indirgenmiş, kendine güven ve rahatlığı ifade eden omuz hareketini temsil eder.	80-110 BPM. Hip-hop, trap, R&B. "The Dougie" yavaş bir ritim hareketidir; yüksek BPM'lerde bu hareketin özü kaybolur çünkü omuzların hareketi net bir şekilde hissedilemez.
Nae Nae dansı.	Ayakları omuz genişliğinde açın. Sağ kolu başın üzerine düz bir şekilde kaldırın, dirsek hafif bükülü ve bilek gevşek olsun. Vücudun sağ tarafı kolla birlikte hafifçe yükselsin. Kol ve vücut ritme göre sağa doğru sallanırken, ayaklar serbestçe kaydırılmalı. Temel olarak: bir kol yukarıda, vücut onun altında sallanıyor,	Silento, 2015. "Nae Nae" dansı, 'Martin' adlı televizyon dizisindeki Wanda karakterinden gelmektedir - bu karakterin kendine özgü kol hareketleri ve sallanma tarzı, Atlanta hip-hop çevrelerinde bir dans kalıbı haline geldi ve Silento bunu daha da geliştirerek popülerleştirdi.	80-110 BPM. Hip-hop, R&B, trap. Diğer "Whip/Nae Nae" hareketleriyle birlikte kullanılabilir.

	ayaklar kaydırılıyor. Nae Nae özellikle yukarıdaki kolun gevşekliğine odaklanır; burada önemli olan bilek hareketidir.		
Diş ipi.	Her iki kolu da sağa doğru sallayın ve aynı anda sol kalçayı sola doğru sallayın (kalçalar ve kollar zıt yönlere hareket eder). Her iki kolu da merkezin önünden geçirin ve sola doğru sallayın, bu sırada sağ kalçayı sağa doğru sallayın. Model hızlıdır: kollar her sallanışta öne doğru çaprazlaşır ve her seferinde merkezin önünden geçer. Amaç hızdır: "floss" hareketini ne kadar hızlı yaparsanız, görsel efekt o kadar etkileyici olur.	Russell Horning ("Backpack Kid"), 2017 – SNL'de performans sergilediğinde geniş kitlelere yayıldı. "Floss", sosyal medya kökenli olup dans pistlerinde yaygın olarak benimsenen ilk dans hareketidir. Hip-hop'un "izolasyon" tekniğine gönderme yapar: üst ve alt vücudun aynı anda zıt yönlerde hareket ettirilmesi.	100-130 BPM. Çok yönlüdür; çocuk doğum günü partilerinden festival sahnelerine kadar çeşitli ortamlarda kullanılır. "The Floss" dansı, "Electric Slide" gibi evrensel bir dans olmamakla birlikte, belirli bir nesle özgüdür ve 2017'den sonra ortaya çıkmıştır.
Melbourne Shuffle	Sağ ayağı öne atın ve sol ayağı sağ ayağın yanına getirin. Sağ ayağı geniş bir duruşa geçirmek için geriye doğru adım atın. Temel hareket: tekme-adım, tekme-adım — ayakları belirli bir zıplama hareketiyle sırayla kullanın. İleri seviyedeki versiyonda, koşu adamı kol hareketleri ve karmaşık ayak hareketleri varyasyonları eklenir. Shuffle özellikle yere yakın yapılan bir harekettir; ayaklar yerden kalkmadan kayma veya sürüklenme şeklinde	Avustralya'nın Melbourne şehrinde, 1980'lerin sonlarında rave kültürü ortaya çıktı. Bu kültür, 2000'ler ve 2010'larda elektronik dans müzik (EDM) festivalleri aracılığıyla küresel çapta tanındı. Hip-hop veya pop müziğinden ziyade, doğrudan rave sahnesinde doğan nadir danslardan biridir.	130-150 BPM. Elektronik müzik - özellikle house, techno ve trance'ın daha sert türleri. Shuffle dansı, Running Man ve Cabbage Patch gibi diğer danslara kıyasla elektronik müzik için özel olarak tasarlanmıştır.

	ilerler.		
The Woah	Güçlü bir ritim (genellikle bir hi-hat vuruşu veya trampet) üzerine, tüm hareketi durdurun ve vücudu sabit bir pozisyonda "freeze" yapın — ardından hemen harekete devam edin. "Woah" sesi, hareketin olmadığı "freeze" anını temsil eder, etrafındaki hareketleri değil. Zamanlama çok önemlidir: sabitleme işlemi tam olarak vuruşta gerçekleşmeli, tam olarak bir ritim boyunca sürmeli ve ardından serbest bırakılmalıdır.	Charlotte, Kuzey Karolina'daki hip-hop çevrelerinden, 2019. Sosyal medyada viral bir şekilde yayıldı. "Woah" hareketi, 1970'lerin funk dansından alınan "kilitleme" tekniğine atıfta bulunur; bu teknik, tüm vücudu kullanarak ritmin üzerinde ani duruşlar yapmayı ve bunu tek bir tekrarlayan anda yoğunlaştırmayı içerir.	90-120 BPM. Hip-hop, trap. "The Woah" efekti, belirgin ve izole edilmiş hi-hat veya snare vuruşları olan parçalarda en iyi sonucu verir; bu vuruşlar, senkronizasyon için net bir referans noktası sağlar.

8. 5 — Latin Arşivi

Latin dans gelenekleri, modern dans kültürüne yapılan en eski ve sürekli gelişen katkılardan biri olarak kabul edilebilir. Salsa, cumbia, merengue, bachata ve bunların türevleri, birçok nesil boyunca elektronik müzik ve kulüp kültürüne etki etmiştir. Bunlar sadece Latin mekanları için özel hareketler değildir; farklı türlerde kullanıldığında etkili olan araçlardır.

Taşıma / stil	Temel unsur.	Nasıl bir Latin dans pistine aktarılır?	Nabız aralığı.
Merengue Martşı	Herkes için Latin dansına başlamanın en basit yolu. Sol ayak yere basar (1), sağ ayak yere basar (2), tekrarlayın. Bu kadar. Sır şu: her adımda kalçayı hafifçe yukarı kaldırın, bunu yapmak için her ayağınızın parmak ucuna hafifçe yük verin ve o tarafın kalçasının doğal olarak yükselmesini sağlayın. Merengue yürüyüşü, kalça hareketleriyle birlikte yerinde yürümektir. Sonsuz varyasyonları vardır, ancak burası başlangıç noktasıdır.	Merengue adımı, evrensel bir başlangıç ritmi olarak düşünülebilir. 100-120 BPM aralığında olduğu için birçok Latin olmayan kulüp müziği türüne uygundur. Merengue'nin kalça vurgusu doğrudan house müzikte kullanılabilir; merengue adımını bir house parçasına eklediğinizde, ritim doğru olacaktır.	100-130 BPM. Merengue, bachata ve bazı house müzikleri. Herkesin 30 saniye içinde öğrenebileceği bir seviyede.
Cumbia adımı.	Cumbia dansı, karakteristik bir adım üzerine kuruludur: birlikte-yana-birlikte-yana, burada bir ayak her zaman kaldırmadan önce hafifçe sürülür. Sol ayak sola doğru atılır, sağ ayak onu takip eder ve yanına gelir, sol ayak tekrar sola atılır, sağ ayak sürülerek kapatılır. Bu sürükleme hareketi, cumbayı diğerlerinden ayıran özelliktir.	Uygun tempolarda (80-110 BPM) olan cumbia, birçok R&B ve hip-hop bağlamında mükemmel bir şekilde kullanılabilir. Cumbia adımındaki bu yavaşlama, bir gecikme ve rahatlama hissi yaratır ve bu da trap ve yavaş hip-hop temposunu tamamlar.	75-110 BPM. Cumbia, bazı hip-hop ve R&B müzikleri. Kolombiya ve Meksika cumbası, bu adımın biraz farklı versiyonlarına sahiptir—her iki versiyon da geçerlidir ve her ikisi de uygulanabilir.

Salsa Temelleri	Salsa temel adımı, sekiz vuruşluk bir döngü içinde altı adımdır. Sol ayağı öne atın (1), sağ ayağı yerinde hareket ettirin (2), geri merkeze dönün (3), durun (4). Sağ ayağı geriye atın (5), sol ayağı yerinde hareket ettirin (6), öne merkeze dönün (7), durun (8). 4 ve 8'deki duraklamalar, adımlar kadar önemlidir; salsa dansının ritmik olmasını sağlayan, ağır basan bir hal almasını engelleyen unsurlardır. Her şey kalçadan hareket eder.	Salsa temel adımları genellikle Latin olmayan bir kulüp ortamında doğrudan uygulanamaz; çünkü ritim çok spesifik olup çoğu elektronik müziğe uyum sağlamaz. Ancak, her adımda kalça hareketini kullanma prensibi ve dansın bir parçası olarak duraklamanın önemi geçerlidir. Bu iki prensip de farklı müzik türlerine uygulanabilir.	160-220 BPM (geleneksel) - ancak ritim 1-2-3 şeklinde sayıldığı için, aslında 80-110 BPM gibi hissedilir. Salsa, bu müzik türünün adıdır.

8.6 — Manipülasyon

Bağımsız olarak ve hak ettiği için kendi bölümünde yer almaktadır.

Dönme hareketi, herhangi bir dans pistinde, herhangi bir BPM'de ve herhangi bir müzik türünde en yaygın olarak bulunan hareketlerdir. Her dans geleneğinin bir versiyonu vardır. Her seviyedeki dansçı, bu hareketin bir versiyonunu yapabilir. Ayrıca, solo dansçılar için mevcut olan en hızlı fiziksel ifade şeklidir ve genellikle neşe duygusunu yansıtır.

Temel dönüşüm.	Neyin doğru göründüğünü belirleyen nedir?	Varyasyonlar.
Sol ayağınızın üzerine basınız. Sağ ayağınızı hafifçe iterek dönme hareketi oluşturun. Sol ayağınızı pivot noktası olarak kullanın. Kollarınızı vücudunuza doğru çekin (göğsünüzün önünde çapraz veya yanlarda sıkı tutarak) dönüş hızını artırmak için - açısal momentumun fiziği: kütle, dönme eksenine yaklaştığında, dönme hızı artar. Dönüş yavaşladıkça kollarınızı serbest bırakın, böylece bir sonraki ritimde temiz bir şekilde durabilirsiniz.	Spot: Önünüzdeki tek bir noktayı bulun ve dönüş sırasında mümkün olduğunca uzun süre gözlerinizi o noktaya odaklayın; son anda başınızı çevirerek tekrar o noktayı bulun. Bu, resmi danslarda "spot" olarak adlandırılır ve çoklu dönüşler sırasında baş dönmesini önler. İyi bir şekilde yapılan bir dönüş, temiz bir şekilde tamamlanır. Spot yapılmayan bir dönüş, dengesizlikle sonuçlanır. İniş: Dönüşün sonunda nereye ineceğinize karar verin, oraya ulaşın ve pozisyonunuzu koruyun. Yavaş yavaş sona eren bir dönüş, kontrol kaybı izlenimi verir. Tam olarak yapılan bir iniş, bilinçli bir seçim olduğunu gösterir.	Yarım dönüş: 180 derece. En kolay olanı. Müzikteki geçişlerde yeni bir yöne dönmek için kullanın. Tam dönüş: 360 derece. Standart olan. Genellikle bir cümlenin ilk vuruşunda gerçekleştirilir ve bir sonraki cümlenin ilk vuruşunda tamamlanır. Çift dönüş: iki tam dönüş. Bu dönüşü dansa uygun hızda yapabilmek için kolların sıkı olması gerekir. Tek dönüşe rahatça hakim olmadan denemeyin. Partner yardımlı dönüş: Bir kişi diğerinin elini tutar, dönen kişi bu kolu başlangıç momentumu için kullanır. Swing, salsa, halk dansları ve kulüp danslarında evrensel olarak kullanılır.

Dönüş hareketini ne zaman yapmalısınız: Müziksel bir cümlenin geçişi sırasında, müziğin bir ifade sunduğu ve vücudunuzun bunu yansıtmak istediği durumlarda. Zemin genellikle boşken yapılan breakdown'lerin (müzikteki ara bölümler) sırasında. Dans pistinde yürürken ve müzik buna uygunsa. Dönüş hareketi her an mümkündür; dans pistindeki hareketlerin doğaçlama bir vurgusu olarak kabul edilir.

8.7 — Voguing ve Ballroom: Buraya Aid Etkisi.

Voguing: Harlem'deki ballroom kültürü, 1960'lar-günümüz. Paris Is Burning (1990) filmiyle dünya çapında yayılmış ve küresel ballroom topluluğunda devam etmiştir.

Voguing, bu koleksiyonda kendi bölümüne sahip olmayı hak ediyor çünkü 20. yüzyılın en kapsamlı dans ve kimlik ifadesi geleneğidir, kökenleri özellikle Siyah ve Latin LGBTQ+ topluluğuna aittir ve Madonna'nın 1990'lardaki pop müzik başarısından, dünya çapındaki elektronik müzik partilerinde görülen her türlü çağdaş podyum yürüyüşü-dansına kadar birçok alana katkıda bulunmuştur.

Stil	Temel özellik.	Bu alanda eğitim alan herkesin neler öğrenebileceğini.
Eski yöntem.	Keskin çizgiler, pozların belirli bir süre boyunca sabit tutulması ve ardından bir sonraki poza geçilmesi. Vogue dergisindeki moda pozlarını taklit eden hareketler - isim bu durumu tam olarak ifade ediyor. Çizgi ve açılarda aşırı hassasiyet.	Poz vermek bir seçimdir. Bu pozu kararlılıkla uygulayın. Pozun güzelliği değil, poza olan bağlılık tekniğin özüdür.
Yeni Yol.	Bükülme hareketleri, esnek bağlantılı hareketler, insan vücudunun esneklik sınırlarını zorlayan aşırı açılar. Fiziksel olarak zorlayıcı hareketlerin kusursuz bir şekilde uygulanması.	Vücut, düşündüğünüzden daha fazlasını yapabilir. New Way'in ana akım dans üzerindeki etkisi, aksi takdirde var olmayacak bir fiziksel ifade biçimi yelpazesini ortaya çıkarmıştır.
Vogue Femme	Zarafet, akıcılık ve feminenlik, vücudun tamamıyla ifade edildiği beş unsur: Yürüyüş (Catwalk), Ördek Yürüyüşü (Duckwalk), El Performansı, Zemin Performansı, Dönüşler ve Dips. Her bir unsur, salon dansı yarışmalarında ayrı ayrı değerlendirilir.	"Dip", yere kontrollü ve dramatik bir şekilde düşme hareketidir ve vogue femme'ın en belirgin finalidir. Bu hareket atletik, zarif ve tamamen özveri gerektirir. Belirsiz yapılan "dip" hareketi gerçek bir "dip" değildir. Tamamen adanmışlıkla yapılan "dip" ise tiyatrodur.

RECOVERY KERNEL - TAŞINMA KILAVUZU

SON YAYIN EKLEMELERİ

8. 8 - 8.11 bölümleri.

Cutting Shapes · Shuffle · T-Step · X-Step · Running Man (Elektronik) · DnB · Hakken · Muzz · Dubstep

Clog · İrlanda Dansı · The Bonfire · The Plant

Bunlar, dans pistinin kendisi tarafından icat edilen hareketlerdir.

Müzik videolarından değil, dans stüdyolarından değil. Daha önce hiç var olmamış bir müzik için fiziksel bir dil ihtiyacı duyan topluluklardan.

Bölüm 8.8 — Elektronik Alt Kültür Arşivi

THE CENTURION - Her tür, kendi hareketini geliştirdi. Müzik, henüz var olmayan bir fiziksel tepki gerektiriyordu. İşte sonuçları.

8.2 ile 8.4 arasındaki hareketler — hip-hop, pop ve R&B'den çıkan ve ana akım medya aracılığıyla yayılan hareketlerin aksine —, bu bölümde yer alan hareketler, elektronik müzik sahnelerini oluşturan belirli topluluklar tarafından icat edilmiştir. Bu hareketler müzik videolarında yer almamıştır. Bunlar kişiden kişiye, mekandan mekana, sahneden sahneye yayılmıştır. Bazılarının isimleri onlarca yıl sonra konulmuştur. Bazıları hala en çok gösterilerek değil, talimatlarla açıklanmaktadır.

Kesme Şekilleri

Cutting Shapes: İngiltere elektronik müzik sahnesi - garage, house, UK funky, elektronik - 1990'lardan günümüze.

Kesme hareketleri tek bir hamle değildir. Bu, İngiltere elektronik müzik kültürüne özgü bir hareket felsefesidir. "Şekiller", vücudun uzayda oluşturduğu geometrik desenlerdir; açılar, çizgiler ve uzuvların oluşturduğu belirli pozisyonlar ve bunların arasındaki geçişler. Kesme, bu geçişleri ritmin üzerinde keskin ve hassas bir şekilde yapma eylemidir.

"Şekil kesme" kültürü görsel bir kültürdür; insanlar birbirlerinin danslarını yakından izlediği ve hassasiyet ile müzikaliteyi diğer tüm özelliklerin önünde tuttuğu

ortamlardan doğmuştur. Şekil kesen kişi her zaman belirli bir müzik anına tepki vermektedir, asla sabit bir kalıbı tekrarlamaktadır.

Eleman.	Ne anlama geliyor?	Nasıl geliştirilir?
Şekil.	Vücudun bir veya iki vuruş boyunca belirli bir pozisyonda tutulduğu ve ardından bir sonraki pozisyona geçildiği durum. Kol belirli bir açıda bulunur. Gövde belirli bir eğime sahiptir. Bacaklar belirli bir duruşta yer alır. Duruş, geometrik bir amaca hizmet eder; rastgele bir pozisyon değildir, bilinçli bir seçimdir.	Aynaya bakarak vücudunuzu inceleyin ve müziği dinleyin. Müziğin hissettirdiği pozisyonları bulun. Her bir pozisyonda bir vuruş kadar kalın, ardından bir sonraki pozisyona geçin. İşe yarayan şekiller, baktığınızda "Evet, şu anda bu müzik böyle ses çıkarıyor" diye düşündüğünüz şekillerdir.
The Cut	Şekiller arasındaki geçiş. Kesim keskin— ritmin üzerine geliyor, ritmlerin arasına değil. A şeklindesiniz, sonraki bölümün 1. vuruşunda B şekline geçiyorsunuz. Kademeli bir geçiş yok. Kesim, onu tetikleyen müzikal olayla aynı anda gerçekleşir.	Öncelikle şekillere odaklanmadan hareketi deneyin. Herhangi bir pozisyonda durun. Güçlü bir ritimde: vücudunuzdaki her bölümü aynı anda değiştirin. Kol aşağıdan yukarıya hareket etsin. Ağırlık sağdan sola kaydırın. Başınızı çevirin. Her şey aynı anda, ritme uygun olarak olsun. İşte bu "cut" hareketi. Şekilleri, hareket doğal hale geldiğinde ekleyin.
Müzikal duyarlılık.	Kesme hareketleri özellikle koreografi değildir. Aynı kişi, aynı şarkıda farklı gecelerde farklı şekiller kesebilir çünkü bu şekiller, müziğin o anda yaptığı şeye tepki gösterir: düşüş, yükseliş, belirli bir synth sesinin üçüncü vuruşta gelmesi, beklenmedik bir bas notası.	Müzikal olayları dinleyin ve bunlara yanıt vermeyi gerektiren durumları belirleyin. Yüksek perdeli bir synthesizer sesi, keskin ve yukarı doğru bir hareketi gerektirir. Düşük bir bas düşüşü, ağırlıklı ve aşağı doğru bir hareketi gerektirir. Bir yükseliş, vücutta enerjinin birikmesini gerektirir. Hareketlerinizi zamana göre değil, bu olaylara göre şekillendirin.

Nabız aralığı: 118-135 BPM - İngiliz garage, İngiliz house, İngiliz funky, bazı grime müzikleri. Müzikal olayların sıkça gerçekleştiği ancak her bir öğenin net bir şekilde görülebildiği tempo aralığı.

Sahne: Londra kulüpleri, İngiliz garage etkinlikleri, Boiler Room estetiği. "Cutting shapes" (ritme uygun hareketler yapmak), İngiliz elektronik kültüründe belirli bir müzik zevki ve dans pisti sofistikesi ile ilişkilidir. Bir

İngiliz elektronik etkinliğinde "cutting shapes" yapan kişi, kalabalık için performans sergilemiyor; aksine, odanın da tanık olabileceği şekilde, müzikle bir diyalog kuruyor.

Melbourne Shuffle: Tam Teknik Terminoloji

Melbourne Shuffle:

* **Melbourne, Avustralya'daki yeraltı rave sahnesi - 1980'lerin sonları.**
* **2010'larda elektronik dans müziği (EDM) aracılığıyla küresel yayılım.**

Bu kılavuzun 3. bölümü, BPM haritasındaki "shuffle" hareketini tanıtmıştır. Bu bölüm, tam teknik terimleri sunmaktadır. Shuffle, topuk-burun hareketi, belirli bir zeminle temas kalitesi ve diğer elektronik müzik dans figürlerinden farklı olan kayma hareketine sahip, ilişkili adımlardan oluşan bir ailedir.

T-Adımı - Temel Bilgiler

Adım deseni.	Ana teknik unsur.	Doğru olduğunda nasıl görünür?
SAĞ T-ADIMI: Sağ ayak sağa doğru bir adım atar. Sol ayak, ona doğru kayarak gelir. Sağ ayak tekrar sağa doğru bir adım atar. Sol ayak, sağ ayağın önünden geçerek (yatay çubuk oluşturarak) çaprazlanır, parmak sol tarafa bakar. Ağırlık, çaprazlanan sol ayağa aktarılır. SOL T-ADIMI (tersi): Sol ayak sola doğru bir adım atar. Sağ ayak, ona doğru kayarak gelir. Sol ayak tekrar sola doğru bir adım atar. Sağ ayak, sol ayağın önünden geçerek (yatay çubuk oluşturarak) çaprazlanır, parmak sağ tarafa bakar. Bu desen, sağ ve sol arasında dönüşümlü olarak tekrarlanır. Sonuç, her birimin sonunda T şeklini oluşturan çapraz adımla oluşan yanlara doğru kayma hareketidir.	SLIDE: Ayak yere basmaz; zemin üzerinde kaydırılır. Shuffle adı verilen hareketin tüm karakteri, takip eden ayağın kaydırma özelliğinden gelir. Yükselen ve basan ayaklar yürümeye benzerken, kaydıran ayaklar shuffle'a benzetilir. ÇAPRAZDAKİ AYAK PARMAĞI AÇISI: Ayak öne geçtiğinde, ayak parmağı dışarı doğru döner; bu "T" şeklindeki çubuktur. Ayak parmağı açısı olmadan, çapraz hareket bir tökezleme gibi görünür. Açıyla ise, kasıtlı bir hareket izlenimi verir.	Düzgün, kayarak yapılan yan hareket. Vücut aynı seviyede kalır; yukarı aşağı sallanma olmaz. Ağırlık transferi yataydır, dikey değildir. Kollar doğal bir şekilde sarkar veya çapraz ayakla ters yönde sallanır. Uzaktan bakıldığında: sıvı gibi görünen, yana doğru hareket eden bir figür, ayaklar yere çok az basar.

X-Adım - Orta Seviye

Adım deseni.	Ana teknik unsur.	T-Adımı ile ilişkisi.
Ayakları birleştirerek başlayın: 1. Vuruş: SAĞ ayak, sol ayağın ÜZERİNDEN geçerek (önünden) ilerler — her iki ayak da "X" şeklinde olur, sağ ayak sol ayaktan daha önde. 2. Vuruş: SOL ayak sola doğru açılır — ayaklar ayrılır, geniş bir şekilde durulur. 3. Vuruş: SOL ayak, sağ ayağın ÜZERİNDEN geçerek (önünden) ilerler — "X" şeklinde olur, sol ayak sağ ayaktan daha önde. 4. Vuruş: SAĞ ayak sağa doğru açılır — ayaklar ayrılır. Bu hareket dizisi, geçen ayağın izlediği yolla zeminde gerçek bir "X" şekli çizer.	ÇAPRAZI, gerçek bir çapraz olmalıdır; geçiş yapan ayak, duran ayağın önünde olmalı, yanında değil. Yakın bir çapraz, çekingen görünür. Gerçek bir çapraz, görsel "X" şeklini oluşturur. ÇIKARIM adımı gerçekten geniş olmalıdır; en az omuz genişliği kadar. "X" şekli ile geniş duruş arasındaki kontrast, adımın görsel ritmini yaratır.	X-Adımı ve T-Adımı aynı sıralamada birleştirilebilir. T-Adımı, yana doğru hareket sağlar. X-Adımı, sabit bir görsel desen oluşturur. Yetenekli dansçılar, mevcut boşluğa ve müziğin ritmine göre bu iki adım arasında geçiş yaparlar.

The Running Man (Elektronik / Karışık Versiyon)

Bölüm 8.2'deki 80'ler hip-hop dansı "Running Man" ile farklıdır. Shuffle "Running Man", aynı görsel yanılsamanın kayan ve hareketli bir versiyonudur.

Shuffle koşu adımı.	Hip hop versiyonundan onu ayıran nedir?
Sağ ayak öne doğru (diz hizasının altında, parmaklar yukarı bakacak şekilde) atılırken, sol ayak yere paralel olarak geriye doğru kaydırılır. Sağ ayak topuk kısmı önce yere basarken, aynı anda sol ayak öne doğru atılır. Sol ayak topuk kısmı önce yere basarken, sağ ayak öne doğru atılır. Topuk-parmak hareketi, kayma hissini yaratır: öncelikle topuk yere iner, ardından ağırlık	Hip-hop stili koşu hareketinde diz yüksek kaldırılır ve zıplama yapılır. Shuffle stili koşu hareketinde hareketler alçak ve akıcıdır; vuruş düşük bir uzantıdır, ayak yere yakın kalır ve topuk-parmak ile yapılan iniş, zıplama yerine kayma hissi yaratır. Sonuç olarak: hip-hop stili koşu hareketi atletik ve yüksek enerjili görünür. Shuffle stili koşu hareketinde vücudun bir akıntı tarafından

aktarılırken ayağın parmak kısmına doğru yuvarlanır ve karşı bacak aynı anda hareketini tamamlar.	çekildiği gibi görünür; minimum çaba ile ileriye doğru bir momentum ifade edilir. Zemin, bir engel değil, bir araçtır.

BPM aralığı (dakikadaki vuruş sayısı) tüm üç shuffle hareket için: 128-160 BPM. T-Step ve X-Step, 130-145 BPM aralığında en etkili sonuçları verir. Running Man, tüm aralıkta kullanılabilir ancak 155 BPM'nin üzerinde kaliteli bir şekilde uygulamak gerçekten zorlaşır; bu durumda hareket, kayma değil, zıplama haline gelir.

DnB - Drum and Bass hareketinin sözlüğü.

DnB / Jungle footwork (İngiltere) — 1992-1994 yılları arasında ses sistemi kültüründen doğan jungle müziği; Drum and Bass'in ise 1994 ve sonrasında şekillenmesi.

3. Bölümde, DnB için temel talimat verildi: tam vuruşlu davulun (160-180 BPM) yerine yarı hızdaki kick drum'a (80 BPM eşdeğeri) geçin. Bu, başlangıç noktasıdır. İşte tam terimler listesi.

Taşı.	Desen.	Köken / kültürel bağlam	Ne zaman ortaya çıkar?
The Jungle Skank	Sağ ayağa doğru eğilin. Sol ayak öne ve dışarı doğru uzatılır (ön-sol çaprazına doğru alçak bir vuruş). Sol ayağı merkeze geri getirin. Sağ ayağa doğru eğilin. Sağ ayak öne ve dışarı doğru uzatılır (ön-sağ çaprazına doğru). Geri dönün. Eğilme belirgindir; üst vücut, ayak öne uzatıldığında geriye doğru eğilir ve bir denge oluşturur. Bu küçük bir hareket değildir.	Karayip ses sistemi kültüründen gelen "skank", reggae ve danshall müziğinde yer alan bir hareket olup, jungle müzik bu hareketi, ses sistemi kültürünü breakbeat ile birleştirdiğinde benimsemiştir. Jungle, skank'i koruyarak, kökenlerinin Londra'daki Karayip göçmen topluluklarındaki fiziksel mirasını da yaşatmıştır.	Bas hattı belirgin olduğunda ve ritim bölümü, yüksek enerjiye sahip bir kısım yerine, daha akıcı bir bölgede yer aldığında. "Skank" nefes alır; hem doruk noktaları için olduğu kadar, aradaki anlar için de önemlidir.
DnB Adımı.	3. Bölümde tanıtıldığı gibi: yarı zaman vuruşuna geçin. Sağ ayağınızı sağa doğru, yarı zaman vuruşuyla	Bu adım, gabber'in agresif ritmini ve DnB'nin akıcı temposunu birleştiriyor. Burada	Tüm süreç boyunca, DnB adımı, yarı tempoyu yakalayan

	(hızlı ritmin her iki vuruşunda) ilerletin. Sol ayağınızı sola doğru, bir sonraki yarı zaman vuruşuyla ilerletin. Vücut, her adımda hafifçe öne doğru hareket eder ve ardından merkeze geri döner. Her adıma bir basma özelliği ekleyin; ayak yere değmeli, sadece dokunmamalıdır.	önemli olan "yarım tempo" hissi: Bu rehberdeki en hızlı müzik türü olan DnB, en doğal olarak en yavaş tempoda hissedilir.	herkesin varsayılan hareketidir.
The DnB Headnod	5. Bölümde bahsedilen sürekli baş sallaması değil. DnB baş sallaşı, özellikle yarım tempodaki kick'e yapılan, belirgin bir öne ve aşağı doğru hareket olup, en altta kısa bir süre durulur ve ardından yukarıya geri döner. Bu hareket yavaştır. Ağırlıklı bir harekettir. Düşük frekansları takip eder, breakbeat'i değil. DnB adımıyla birlikte, baş sallaşı tüm üst vücudun yarım tempoyu hissetmesini sağlar.	DnB müziğinin kendine özgü yapısına doğal bir tepki olarak, vücutta hissedilen alt frekanslı bas ve onun üzerinde yer alan yüksek hızlı ritimler, iki farklı seviyede bir deneyim yaratır. Baş sallama hareketi, genellikle bu alt frekanslı bas seviyesinde ortaya çıkar.	Bas gitarın belirgin olduğu ve ritmin yoğunlaştığı bölümlerde.
Yuvarlanarak İlerleme.	DnB bas hattı genellikle dalgalanır ve yükselir. Bu yükselişi takip eden bir vücut dalgası — belden başlayıp omurga boyunca yukarı doğru ilerleyerek omuzlardan aşağıya yayılan — bu dalgalanmayı fiziksel düzeyde yansıtır. Hip-hop terimlerinde kullanılan tam vücut sallaması değil. Belden başlayan, daha ince ve bas gitarına	Jungle ve Drum & Bass müziklerinin bas hatları, techno müziğin kare dalga basından veya house müziğin dört vuruşluk ritmik sesinden farklı, kendine özgü bir hareketli ve yükselen yapıya sahiptir. Bu özelliğe karşı vücudun doğal tepkisi "roll-through" olarak adlandırılır.	Bas gitar yükseldiğinde. Her vuruşta değil, bas hattının kendisi yükselip dalgalandığında.

	özgü bir hareketle omurgaya doğru yükselen bir dalgalanmadır.		

Hakken ve Muzz.

Hakken, Hollanda gabber/hardcore sahnesi — Rotterdam, 1990'ların başları — "hakken" kelimesi, Hollandaca'da "kesmek" veya "oymak" anlamına gelir.

Muzz UK - Güney Asya ve Pakistanlı İngiliz kültürünün, hardcore müzikle birleştiği bir topluluk. 2000'lerden günümüze.

THE CENTURION - Bacak, araçtır. Her şey diğerleri yardımcıdır.

Hakken, bu kılavuzdaki en fiziksel olarak zorlayıcı danslardan biridir. Gabber ve hardcore temposunda (150–220 BPM), sürekli hakken yapmak yüksek yoğunluklu interval antrenmanına benzer. Ayrıca, en iyi hallerinde, görsel açıdan da en etkileyici olanıdır; hızla değişen bacak hareketlerinin hassaslığı, hipnotik bir mekanik kalite yaratır ve bu, ait olduğu müziğin mekanik yoğunluğunu yansıtır.

Stil	Desen.	Teknik notlar.
Temel Haklar	Ayaklarınızı omuz genişliğinde açın. Her bir davul vuruşunda: sağ bacağınızı öne ve yukarı doğru kaldırın, aynı anda sol bacağınızı aşağıya indirin ve ağırlığınızı üzerine verin. Bir sonraki vuruşta: sol bacağınızı öne kaldırın ve ağırlığınızı sağa aktarın. Vuruşlar tam olarak davul sesleriyle senkronize olmalıdır. Temel versiyonda, tekmenin yüksekliği ayak bileğinden diz seviyesine kadar olmalıdır. Tekme öne doğrudur, yana doğru değildir. Diz yükselir, alt bacak uzanır, ayak kalkar ve ardından ayak yere inerken ağırlık değişir.	Üst vücut: Temel hakken'de, genellikle hareketsiz kalır; kollar aşağı sarkık veya hafifçe gergin olabilir. Hareketin neredeyse tamamı belden aşağıdadır. Patlayıcı bacak hareketleri ile kontrollü üst vücut arasındaki zıtlık, hakken'in görsel özelliğidir. Tempo zorluğu: 160 BPM'de yapılan temel hakken kardiyodur. 180 BPM'de atletik antrenman olur. 200 BPM ise gerçek bir fiziksel hazırlık gerektirir. Kondisyonunuz yoksa, sürekli ve hızlı hakken yapmaya çalışmayın.
İleri seviye Hakken (daha yüksek vuruşlar).	Diz, kalça yüksekliğine veya daha yukarıya yükselir. Tekme, alt bacağı öne doğru uzatır, böylece ayak bele yüksekliğine veya daha yükseğe ulaşır. Geri dönüş hızlıdır; ayak hızla geri gelmeli ve yere temas etmelidir ki ağırlık karşıdaki tekme için aktarılabilsin. Bu, kalça fleksör gücü ve hızlı tepki veren kas	Gövde, tek atılırken hafifçe geriye doğru eğilebilir; bu, "jungle skank" tekniğindeki denge prensibine benzer ancak çok daha belirgindir. Geriye doğru eğilme olmadan, çok yüksek tekler tüm vücudu öne çeker ve denge bozulur. Kollar: Bazı hakken stillerinde kollar, tek atan bacakla zıt yönde

	koordinasyonu gerektirir.	ileriye doğru sallanır (koşarkenki kol hareketine benzer). Diğerlerinde ise kollar sabit tutulur. Her iki yöntem de geçerlidir.
Muzz - İngiltere versiyonu.	Hakken'in alternatif bacak vuruşu yapısını farklı tempolarda ve farklı estetik özelliklerle kullanır. Muzz müziği (İngiltere Güney Asya etkileşimli hardcore/niş türü), hakken'in bacak vuruşu dans stilini, Güney Asyalı diaspora kulüp sahnesinin Bhangra etkisindeki hareket geleneğiyle birleştirir. Bhangra öğesi: Bazı muzz danslarında, geleneksel hakken'de bulunmayan, gövde katılımı vardır; bu, bhangra kol hareketlerine gönderme yapan hafif bir üst vücut kullanımıdır ve aynı zamanda bacak vuruşu öncelikli eylemi korur.	Muzz dans pisti kendi kültürel bağlamına sahiptir. Müzik, Güney Asya müzik üretiminden (tabla ritimleri, melodik yapılar, Bollywood veya Pencap müziğinden vokal örnekleri) alınan öğelerle, hardcore'ın sert kick drum'unu birleştirir. Bu kombinasyonun ortaya çıkardığı dans, ne tamamen hakken ne de tamamen bhangra'dır. Bu, o topluluklara ve etkinliklere özgü, üçüncü bir şeydir.

Hakken için fiziksel hazırlık: Yüksek tempoda hakken yapmayı planlıyorsanız, aşağıdaki hazırlıklar yaralanma riskini azaltır: Etkinlikten önce kalça fleksörlerini germek (tekrar eden yüksek diz kramı, kalça fleksörlerini yoğun şekilde çalıştırır), baldır ve ön bacak kaslarını ısıtmak (düşen bacak, her vuruşta plyometrik strese maruz kalır) ve elektrolit dengesini sağlamak (hakken, yüksek yoğunluklu egzersiz sırasında terleme yoluyla potasyum ve magnezyumu hızla tüketir). Recovery Kernel'ın ekindeki elektrolit protokolü doğrudan uygulanabilir.

Dubstep Hareketi Sözlüğü

Dubstep dansı: Güney Londra'dan çıkan İngiliz dubstep müziği, 2001-2006 yılları; Skrillex döneminin brostep'iyle küresel yayılım, 2010-2014.

Dubstep, mevcut dans geleneklerinin yanıtlayamadığı bir müzik türü yarattığı için kendi hareketler sözlüğünü oluşturmuştur. Titrek bas, yavaş tempo, uzun bir sessizliğin ardından gelen aşırı bas düşüşü ve dijital parazit sesleri; bunların hepsi yeni fiziksel tepkiler gerektiriyordu.

Taşı.	Nasıl çalıştırılır?	Müzikte neye tepki veriyor?	Kalite, doğru olduğunda

			ortaya çıkar.
The Drop Lock	Birikim aşamasında (müzik enerjiyi biriktirirken): fiziksel gerginliği artırın — kollar yükselir, vücut öne eğilir, kaslar devreye girer. Tam olarak düşüş anında: vücudun her kısmı aynı anda donar. Ardından: düşüşün gerektirdiği harekete geçin.	Basın düşüşü. Onun öncesindeki sessizlik. Enerjinin maksimum seviyede açığa çıktığı o belirli an. "Drop lock" terimi, vücudun salınım öncesindeki duraklamaya verdiği tepkiyi ifade eder.	Maksimum enerji anında çekilmiş bir fotoğraf gibi - vücut, patlamak üzere olan pozisyonda. Sonra patlayarak.
The Wobble	Wobble bass (dubstep müziğinin karakteristik sesi), ritmik olarak salınım yapar; belirli bir frekansta darbeler yayar. Kollarınızı, gövdenizi veya tüm vücudunuzu, wobble'ın hızına senkronize olacak şekilde hareket ettirin. Bu, ritme değil, wobble frekansına bağlıdır ve genellikle ritimden daha hızlıdır ve ondan bağımsız olarak çalışır.	Düşük Frekanslı Osilatör (LFO) modülasyonu, "wobble" bas sesini oluşturur. Wobble, belirli bir hızda salınan bir parametre ile elde edilen bir sestir. Vücut da aynı hızda salınıp titreşebilir.	Vücudun titreşimi gözlemlenebilir; bu, gövde veya kolların hızlı ancak kontrollü bir şekilde salınıp sallanmasıdır ve bu hareket, duyulan ritmin frekansıyla uyumludur. Uzaktan bakıldığında: Biri, görünen ritmin altındaki bir frekansta müzikle etkileşim halindedir.
The Glitch	Müzikteki dijital hatalar —takılma, tekrar, bozulma—vücutta da takılmaya neden olur. Hareketin ortasında: donma. Tekrar. Aynı pozisyonda donma. Harekete devam etme. Vücut, dijital hatayı canlandırır. Bu, hızlı tepki gerektirir; hata ya önceden tahmin edilmeli (parçayı bilerek) ya da duyulduğu anda uygulanmalıdır.	Dubstep müziğin dijital doğası - elektronik müzik üretiminin kasıtlı olarak ön plana çıkarılan ve estetik unsurlar haline getirilen özellikleri. Takılma, tekrar, kesme - bazen müzik, hata gibi sesler çıkaran şeyleri yapıyor. Vücut bunları yansıtıyor.	Robotik bir hassasiyetle. Donma tamamen gerçekleşiyor. Tekrar tam olarak aynı. Harekete dönüş ani oluyor. "Glitch dansı", dubstep sözlüğünün en teknik açıdan zorlayıcı unsuru çünkü, görünüşte en rastgele olan anda bile vücudun tamamının kontrolünü gerektirir.

Krump hareketleri.	Dubstep'in agresif bas hatları, Güney Los Angeles'tan gelen, güçlü, göğüs odaklı ve ritmik hareketlerden oluşan bir dans türü olan krump'un elektronik müzik ortamlarına girmesine yol açtı. Krump'ta göğsün ani şekilde genişlemesi (bas vuruşunda), geniş ve güçlü kol hareketleri, kick ile uyumlu adımlar bulunur. Dubstep dansındaki krump unsurları, hip-hop'un en fiziksel olarak yoğun hareket geleneklerini elektronik müzik ortamına getirdi.	Bazı dubstep yapımlarının yarattığı fiziksel agresiflik—aşırı düşük frekanslı baslar, bozulmuş davul sesleri ve vurucu ritim geçişleri. Bu müzik, fiziksel olarak sindirici bir etki yaratıyor. Krump müziği ise bu duruma fiziksel olarak uygun bir tepki veriyor.	Güçlü, ağır, sağlam. Vücut havada değil, sabitlenmiş durumda. Her darbe etkili.

Clog ve İrlanda Dansı: Zemini Asla Terk Etmeyen Halk Müzik Enstrümanları.

Clog Dansı: Kuzey İngiltere'deki sanayi bölgeleri — 1700'ler - günümüz.
İrlanda Step Dansı: İrlanda, 17. yüzyıl - günümüz.

THE CENTURION - En eski ayak davul ritimleri, modern dans pistinde. Asla kaybolmadı, sadece evrim geçirdi.

Clog dansı ve İrlanda stepli dansları tarihi merak konusu değildir. Bu kılavuzdaki her hızlı ayak hareketleriyle yapılan elektronik dans stilinin temelinde bu dansların DNA'sı bulunur. Melbourne Shuffle'ın topuk-burun hareketi, doğrudan clog dansının topuk-burun hareketine ilişkilidir. Hakken'in hızlı ayak vuruşları, İrlanda stepli dansının yıldırım hızındaki ayak hareketleriyle aynı prensibe dayanır: bacakta güç, ayakta hız, vücudun üst kısmında sertlik olması, böylece bacakların maksimum iş yapabilmesini sağlar.

Her iki gelenek de, elektronik müziğin ritim felsefesiyle ortak bir noktaya sahiptir: bunlar perküsif unsurlardır. Dansçının vücudu, zemine vurarak ses üreten bir enstrümandır. Bu, geleneksel tırnak dansında sadece bir benzetme değildir; dansçının ahşap tabanlı ayakkabıları gerçek anlamda perküsyon araçlarıdır. Zemin davul gibidir. Vücut onu çalar.

Gelenek.	Temel fiziksel prensip.	Modern elektronik dans pisti dansçısına ne sağlar?
Kuzey İngiliz Ahşap Tabanlı Dansı	Ayakkabının ahşap tabanı yere belirgin bir sesle vurur. Bu dansın temel özelliği bu nedenle ritmik olmasıdır; her adım bir vuruştur. Dansın ritmi aynı zamanda dansın sesidir. Çift hızlı geçiş (topuk-burun-topuk-burun şeklinde hızlı bir şekilde tekrarlanması), basma (tüm ağırlığın yere inmesi), vurma (topuğun yere çarpması, burunun ise yerde kalması): bunlar bu dansın temel hareketleridir.	Topuk-ucu kontrolü: topukla yere basıp ayağın parmaklarına doğru kayarak hareket etme veya parmaklarla yere basıp topuğun inişini kontrol etme becerisi, aynı zamanda Melbourne Shuffle'ın akıcı hareketlerinin mümkün olmasını sağlayan bir yetenektir. Tahta ayakkabı geleneği, bu becerinin yüzyıllar boyunca geliştirilmesini sağlamıştır. Bu prensip doğrudan uygulanabilir.
İrlanda Halk Dansı	Sert bir üst vücut ve patlayıcı bir alt vücut, belirgin fiziksel özelliklerdir. Kollar yanlarda asılı durur; tamamen hareketsizdir. Tüm hareket kalçadan aşağıya doğrudur. Ayaklar, gövde kontrollü ve dik pozisyonda	Vücut segmentasyonu prensibi: üst ve alt vücudun aynı anda tamamen farklı şeyler yapabilme yeteneği. Bu, şu beceriler için de gereklidir: hakken (bacaklar aktif, üst vücut kontrol altında), şekil

	kalırken, son derece hızlı, hassas adımlar, zıplamalar ve dokunuşlar gerçekleştirir. Vücudun belden yukarı kısmı sakin görünürken, ayaklar altında imkansız şeyler yapmaktadır.	kesimi (kollar ve bacaklar bağımsız desenler uyguluyor) ve dubstep glitch'i (alt vücut hareket etmeye devam ederken üst vücut donuyor). İrlanda step geleneği, bu segmentasyonun mükemmel bir örneğidir.
Elektronik Müziğe Geçiş.	Psikedelik trance ve hard techno etkinliklerinde: hızlı tempoda ayak hareketleri yapan kişilerin ayaklarına dikkat edin; bunlar, spor ayakkabılarıyla yapılan "clog dance" figürlerini uyguluyor olabilirler. 2024 yılındaki bir rave partisine getirdikleri beden, farkında olmayabileceği 300 yıllık halk perküsyon gelenekleriyle bir bağlantıya sahip olabilir.	Tanımlama: Bir elektronik dans pistinde hızlı ayak hareketleri gördüğünüzde, bu aynı zamanda geleneksel bir "çivi dansı" geleneğidir. Sert bir üst vücut ve patlayıcı bacaklar gördüğünüzde (hakken), bu İrlanda step dansının prensiplerini yansıtır. Bunu kabul etmek, bu formları değersizleştirmek anlamına gelmez; aksine, ait oldukları insan ritmik geleneklerinin derinliğini anlamaktır.

Uygulamalı olarak: Hakken veya shuffle figürlerinizi geliştirmek istiyorsanız, özellikle topuk-burun tekniği ve ayak vuruşu kontrolü için clog dansı ve İrlanda step videolarına bakın. Yüzyıllar boyunca halk dansçıları tarafından geliştirilen ve bu belirli becerileri geliştirmeye yönelik olan ayak hareketleri eğitimi, doğrudan elektronik müzik dans repertuarına uygulanabilir. Bu, sadece bir çeşit çapraz antrenman değil, aynı kaynağa erişmektir.

Bölüm 8.9 — İki Tanımlanmayan Arketip

[Burada bahsedilen iki arketip, genellikle açıkça adlandırılmayan ancak davranışları ve motivasyonları etkileyen temel kişilik modelleridir.]

* Arketip 1: [Açıklama]
* Arketip 2: [Açıklama]

THE CENTURION — Bazı insanlar bir ateş yakar. Bazı insanlar bir bitki gibidir. Her ikisi de doğrudur. Ne diğeri yanlıştır.

Her dans pistinde onlar var. Kimse onları resmi olarak tanımlamaz. Hiçbir kılavuzda öğretilmezler. Ama T-Adımı ve Electric Slide kadar gerçeklerdir; mekanlara, on yıllara ve kıtalara yayılan, böylece müzik ortamında insan hareketinin gerçek arketipini oluşturan fiziksel ifadelerdir.

Dansçı bir platformda, hoparlörün üzerinde, bir dans kutusunda veya bir podyumda yükseltildiğinde, bu özellikler en belirgin şekilde ortaya çıkar. Kalabalığın üzerinde, herkesin gözü üzerlerinde olan bir ortamda, insanlar genellikle şu iki arketipten birine dönüşürler. Bu, bilinçli bir seçim değil, içgüdüsel bir tepkidir. Müzik ve yükseklik birlikte, vücudun dünyada nasıl olmak istediği hakkında bir şeyler ortaya çıkarır.

The Bonfire

PİSTTE – Bazı insanlar, müzik doruğa ulaştığında ateşlenirler. Kendilerini geliştirirler, genişlerler ve kıvılcımlar saçarlar.

Bonfire dansçısının kutu üzerindeki duruşu, belirli ve ayırt edilebilir bir fiziksel olgudur. Vücut yukarı doğru ve dışarıya doğru genişler. Kollar uzanır. Parmaklar açılır ve yayılır. Hareketin yukarı yönlü bir özelliği vardır; yükselme hissi verir ve kutunun sunduğu yükseklikten daha fazla bir yüksekliğe ulaşmaya çalışır. Vücut, mevcut boyutlarından daha büyük olmaya çalışmaktadır.

Fiziksel özellikler.	Hareket kelime dağarcığı	Yüksek pozisyondaki sorumluluklar.
Tüm hareketlerde yukarı doğru yön hakimdir. Kollar,	THE REACH: bir veya her iki kol tamamen yukarı doğru	Dans platformındaki dansçı görsel bir sinyaldir.

vücudun yanından daha çok başın üzerine doğru uzanır. Göğüs kemiği yükselir—göğüs, izleyicilere doğru açılır. Çene yukarı kalkar. Vücut, ayak parmaklarının üzerinde ileriye doğru kayarak, sanki fırlayacakmış gibi bir duruş sergiler. Genişleme: İşgal edilen fiziksel alan maksimumdur. Kollar geniş açık, bacaklar zeminin belirlediğinden daha geniş bir açıyla yerleştirilmiş ve vücudun tamamı kullanılmıştır.	uzanır, parmaklar sanki üstten düşen bir şeyi yakalamış gibi açılır. Kol sert değildir; omuzdan dirseğe ve sonra parmaklara doğru hafif bir dalga hareket eder, sanki kol bir alev gibi olup ucunda daralmaktadır. THE SPARK: ellerin merkezden hızlı ve dışa doğru hareketleri — parmak uçları tekrar tekrar açılıp serbest bırakılır, tıpkı ateşten çıkan kıvılcımlar gibi. Ellerde yüksek enerji ve yüksek frekanslı hareketler olurken, vücudun geri kalanı daha kontrollüdür. THE SWAY: tüm vücut sağa ve sola doğru eğilir. ayaklar - bel değil. Tüm vücudu saran bir salınım, rüzgarda hareket eden bir alev gibi. Sallanmanın genişliği, müziğin enerjisiyle artar.	Altlarındaki insanlar yukarıya bakar. Dans platformundaki dansçının enerjisi, diğer herhangi bir dansçininkinden önce tüm odaya yayılır. Yakınlardaki kalabalık, enerjisini bu yükseltilmiş kişiden alır. Bu durum bir sorumluluk yaratır: Siz sinyali güçlendirdiniz. Platformdan ne iletirseniz – umursamazlık, performans, gerçek sevinç veya bağlantı – hepsi çevrenizdeki kalabalığa yayılır. "Bonfire" dansçısı, gerçek ateş yayan (performans değil), odayı aydınlatır. "Bonfire" dansçısı, sadece yanıyormuş gibi davranan, kalabalığı etkilemez.

İniş aşaması: Bonfire dansçısı için mevcut olan en güçlü tek hareket: her iki kol da yükseliş sırasında maksimum yüksekliğe kaldırılır, ardından düşüşle birlikte aşağıya doğru iner; bu, bas sesinin geldiği anda gerçekleşen kontrollü bir aşağı harekettir. Aşağıdaki kalabalık, bunu bir orkestra şefinin iniş işareti gibi algılar. Bu, kolektif bir nefes alıştır.

Gözler: Bonfire dansçısının gözleri önemlidir. Kalabalığa bakan, bireylerle göz teması kuran ve samimi bir şekilde gülümseyen gözler gerçek bir enerji alışverişi yaratır. Özel bir coşkuyla gözlerini kapatmak yerine, herkese açık olan platformda bu fırsatı kaçırmak yanlıştır. Sen platformdasın. Platformda olmalısın.

Bitki.

PİSTTE - Bazı insanlar müzik çalmaya başladığında hareketsiz kalır. Aşağıda sabitlenirler. Yukarıda sallanırlar. Her şey, hareket etmeyen bir merkezden kaynaklanır.

Bitki dansı, Alev dansının tamamlayıcı arketipidir. Alev yukarıya doğru yükselirken, Bitki aşağıya doğru iner - ağırlık azalır, zemine olan bağlantı derinleşir, kökler toprağa uzanır. Ve bu kökten, tüm üst vücut özgürleşir. Dalların hareketi devam ederken, gövde sabit kalır.

Fiziksel özellikler.	Hareket kelime dağarcığı	Nerede göründüğü
Ayakları yere sağlam basılmış, ağırlık merkezi alçakta ve dizlerde hafif bir kalıcı bükülme var. Vücut, yerden yükselmek yerine, zemine bağlı duruyor. Bir ağırlık hissi var; Plant dansçısı, tam olarak bulunduğu yerdeymiş gibi görünüyor ve hiçbir rüzgar onu oradan hareket ettiremez. Yukarıdan bakıldığında: kalça yukarı doğru, vücut akıcı bir yapıya sahip. Ayakları hareket ettiremeyen aynı rüzgar, belden yukarısındaki her şeyi hareket ettiriyor gibi görünüyor. Kollar doğal bir şekilde uzanıyor ve yumuşak kıvrımlarla yön değiştiriyor. Baş eğiliyor ve hareketi takip ediyor. Omurga dalgalanıyor.	THE SWAY: kollar ve gövde, hayal edilen bir rüzgarın yönünde aynı yönde hareket eder. Mekanik bir sağa-sola hareket değil, akıcı bir yön değişikliği olup sabit bir son noktası yoktur. Sallanma, onu değiştirecek bir şey olana kadar devam eder ve ardından başka bir yöne gider. THE WAVE: bir kol üzerinden gövdeye geçen ve diğer kola yayılan akıcı bir hareket. Tüm üst vücuda tek bir sürekli impuls yayılır. Bu, omurga boyunca gerçekleşen bir dönme (body roll) değil, bir dalgadır; esnek bir ortamda tek bir enerjinin hareketi. THE UNFURL: kollar çapraz veya vücuda yakın konumdayken, yavaşça dışa doğru genişleme — tıpkı... Bir bitkinin yaprağını açması. El önde, kol onu takip eder, omuz da kolu takip eder.	Psikedelik trans müzik etkinlikleri, müziğin kendine özgü, organik ve dönen yapısı ile bilinir. Downtempo ve organik elektronik müzik. Açık hava festivallerindeki gün batımı performansları. Herhangi bir etkinlikte, müziğin daha minimal ve dokusal bir bölüme geçtiği anlar. The Plant aynı zamanda yüksek enerjili etkinliklerdeki dinlenme anlarında da ortaya çıkar; müzik kısa süreliğine yumuşadığında, Bonfire bir süre boyunca Plant haline gelebilir ve ardından tekrar normal haline döner. Bu arketip sabit değildir.

Rüzgarlı ortam ile durgun havada bitki: Hayal edilen ortamın kalitesi, hareketin kalitesini etkiler. Hafif bir esinti, küçük, zarif ve sürekli hareketlere neden olur. Güçlü bir rüzgar, daha büyük ve dramatik yön değişikliklerine yol açar. Bir fırtına, kontrollü bir kaosa neden olur; kökler sabitken dallar gerçek anlamda test edilir. Hayal edilen rüzgarı, müziğin enerjisine uygun hale getirin. Bitki, sabit bir sallanma hızı seçmez; müziğin "havasına" göre tepki verir.

Gözler: Plant dansçısının gözleri genellikle en azından kısmen kapalıdır veya yumuşak, odaklanmamış bir ifadeye sahiptir; belirli bir şeye bakmak

yerine, her şeyi algılamaktadır. Bu, Bonfire'ın yönlendirilmiş bakışının tam tersidir. Her ikisi de kendi arketipinin özelliğidir.

The Box Dansçısı Protokolü.

THE CENTURION — Yükselişi kabul ettiniz. Şimdi sorumluluğu da kabul edin.

Herhangi bir mekanda bir dans kutusuna, hoparlöre, platforma veya kürsüye çıktığınızda:

1. Harekete geçmeden önce kendi arketipinizi bilin. Bugün siz hangi arketipesiniz? Bir "Ateş" tipi, kalabalığın enerjisini ister ve kendi enerjisini geri verir. Bir "Bitki" tipi ise içsel bir alana ihtiyaç duyar ve sergilenmekten ziyade saygı görmesi gerekir. Hangi olduğunuzu bilmek, göz teması kurup kurmamayı (Ateş) veya gözlerinizi kapatıp kapatmamayı (Bitki) size söyler.
2. ODAYI İNCELEYİN, BİR YERE OTURMAYA KARAR VERMEDEN ÖNCE. Kalabalığın enerjisinin en yoğun olduğu yer neresi? Eğer bir "Bonfire" (Ateş) iseniz, enerjinizin de onlarınkiyle etkileşimde olacağı bu alana yakın oturun. Eğer bir "Plant" (Bitki) iseniz, kalabalığın enerjisinden uzaklaşmak için kenarlara doğru konumlanın.
3. BAŞLANGIÇTAN İTİBARLA TAHAHHÜTLÜ OLUN. Kararsız bir kutu dansçısı, hiç kutu dansçı olmamaktan daha kötüdür. Yukarı çıkmaya karar verdiğinizde, görünür olmayı seçiyorsunuz demektir. Amaçla görünür olun.
4. YÜKSEKLİKTE NE ZAMAN İNMELİ OLDUĞUNUZU BİLİN. Dört saatten uzun süre yüksekte kalmış bir dansçı artık bir sinyal değil, mobilya haline gelmiştir. Yüksekliğin enerjisi, yenilik ve bağlılıktan gelir; ancak her ikisinin de sınırlı bir ömrü vardır. Oda yukarıya bakmayı bıraktığında inin.
5. Birini sahneye davet edin. Tek başına dans eden ve kalabalığa performans sergileyen kişi tek başına bir enerji yaratır. Kutudaki iki kişinin birlikte dans etmesi — Bonfire ve Plant, veya iki Bonfire, veya iki Plant —, izleyicilerin bir performanstan ziyade bir konuşma olarak deneyimlediği görsel bir diyalog oluşturur. Birini davet edin.

Tam Kılavuz: Yayın Notu.

THE CENTURION — Kütüphanede olması gereken her şey artık kütüphanededir.

Recovery Kernel Kılavuzu artık, bölümlerinde ve bu son yayım ekinde aşağıdaki bilgileri içermektedir:

- Bölüm 0: Mekan tanıtımı — havadan yürüyüş, CO_2 ve oksijen, hidrasyon mesafesi, dinlenme noktaları, konga hatları.
- Bölüm 1-3: Temel (ağırlık aktarımı, üç evrensel hareket), ödünç hareketler (tango, cha-cha, basamak), yedi farklı tempoda BPM haritası.
- Bölüm 4–7: Telefon sorunu, gerçekte neyin yanlış olduğu, egzersiz planı ve kalori yakımı, rekabet unsuru ve soru-cevap.
- Bölüm 8: Tam Klasik Hareket Kütüphanesi — formasyon hareketleri, 80'ler arşivi, 90'lar arşivi, çağdaş arşivi, Latin arşivi, The Spin, Vogueing ve Ballroom, Elektronik Alt Kültürler (Cutting Shapes, Melbourne Shuffle with T-Step/X-Step/Running Man, DnB vocabulary, Hakken and Muzz, Dubstep), Clog ve İrlanda Step.
- Bölüm 8.9: İki tanımlanmamış arketip — "Ateş" ve "Bitki" — ile kutu dansı protokolü.
- Bölüm 9: Dans entropisi ve kuşaklar arası kurtarma.

Bu kılavuzdaki her hareket, müzik çalan bir odada bulunan ve dansa katılmanın bir yolunu bulması gereken bir kişi tarafından icat edilmiştir. Bu kılavuz, dans pistinin başladığı noktada sona eriyor: adımların önemini yitirdiği ve onları yaratan dürtünün daha önemli hale geldiği an.

Adımları bilin. Sonra onları unutun. Müziğin ne istediğini yapın.

— — —

REKORİYUM ÇEKİRDEĞİ HAREKET KILAVUZU - TAM.

Bölüm 0 · Bölümler 1-7 · 8. Bölüm (8.1–8.9) · 9. Bölüm

The Recovery Kernel | Dans Pistindeki Zeka Serisi

Zemin, birinin oradan gitmeyi reddettiğinde canlı kalır.

BÖLÜM 9

DANS ENTRAPİSİ VE NESİL İÇİ KURTARMA.

Dans pistinin nasıl canlanabileceğine dair bilim. Bu canlanmayı sağlayan tek hareket.

Dans Entropisi: Bir Dans Pistinin Ölümüne Doğru Fiziksel Süreçler.

THE CENTURION - Entropi bir metafor değildir. Bir sistemden enerji, sisteme giren enerjiden daha hızlı ayrıldığında meydana gelen olaydır.

Termodinamikte, entropi, kapalı bir sistemin düzensizliğe doğru, yani daha az organize enerji hallerine yönelme eğilimidir. Bir dans pistinde, entropi, kalabalığın oturma eğilimidir. Bu, yavaş yavaş zemin boşalmasıdır. Performans sergileyen kişinin giderek azalan hareketlere karşılık vermesidir. Dans ederek gelen ve daha sonra oturan kalabalıktır. Saat 22:00'de canlı olan ve saat 01:00'e doğru sakinleşen mekanın durumudur.

Yaşlılara yönelik etkinlikler — daha yaşlı bir kitleye hitap eden gösteriler, erken başlayan ve erken zirveye ulaşan etkinlikler, taklit grupları ve nostalji şovları ve otuz yıldır aynı izleyici kitlesine sahip olan harika DJ'ler — dans enerjisindeki düşüşün en belirgin ve önemli olduğu özel bir bağlamdır. Bu kitledeki dinleyiciler, herhangi bir mekandaki diğerlerinden daha fazla dans bilgisine sahiptir. Müziğe en çok duygusal olarak bağlıdırlar. Aynı zamanda bacakları da onlara göre daha yorgundur, yıllar içinde edindikleri sosyal inhibisyonlar daha fazladır ve yere düşmek yerine oturmayı tercih etmeleri için daha birçok sebep vardır.

9.1 — Dansın Fiziksel Temelleri: Entropi

Entropi mekanizması.	Neye benziyor?	Nasıl etkileşime girdiğinden emin ol.
Kritik kütle kaybı: Dans pistinin kendi enerjisini sürdürebilmesi için belirli bir aktif dansçı yoğunluğuna sahip olması gerekir. Bu eşiğin altında, dans etmeye devam edeceği düşünülen kişiler kendilerini açık ve çekingen hissedebilirler ve otururlar.	Zemin, yoğun saatlerde %70 doluluk oranına ulaşmaktadır. Bir grup ayrılıp oturmaya başlıyor. Kalan dansçılar kendilerini daha görünür hissediyor. İki yeni grup da kenarlara doğru kayıyor. Zemin artık %40 doluluk oranındadır. DJ, bunu kulübeden görebiliyor. Kalan dansçılar enerjinin değiştiğini hissediyor. Daha fazla kişi ayrılıyor.	Her ayrılış, bir sonraki ayrılığı daha olası hale getirir. Kritik kütle kaybedildiğinde, ayrılma oranı doğrusal olmayan bir şekilde hızlanır. Saat 23:00'de dolu olan bir alan, müzik kalitesinde veya kalabalığın coşkunda herhangi bir değişiklik olmadan, sadece sosyal etkileşimlerin mekanizması sayesinde saat 23:45'e kadar tamamen boşalabilir.
Seyirci tuzağı: Bir dans mekanında	Oturmuş bir izleyici kitlesi değerlendirme yapıyor.	Sanatçı, ortama uyum sağlıyor; oturan seyircilere yönelik bir

bulunan, oturarak izleyen ve katılmayan seyirciler. İzlemek kalite gerektirir. Katılmak ise sadece isteklilik gerektirir.	Alkışlayabilir veya alkışlamayabilir. Telefonlarına bakabilirler veya bakmayabilirler. Aktif katılım için tasarlanmış canlı bir gösteriye pasif bir seyirci haline gelebilirler. Sanatçı bu değişimi hissedebilir.	performans sergiliyor, ayakta duranları hareketlendirmek yerine. Bu durum, dans etme iznini daha da azaltıyor. Entropi, sanatçının kendi tepkileriyle giderek artıyor.
Yaş faktörü: fiziksel yorgunluk, eklem rahatsızlığı, biriken sosyal çekingenlik, dansın "sadece gençlerin" aktivitesi olduğu düşüncesi - bunların hepsi yanlıştır ve uygulandığında kendiliğinden gerçekleşen inançlardır.	Bir mekanda bulunan yaşlı bir kişi, dans etmek istemediği için değil, dansının hoş karşılanıp hoş karşılanmayacağını veya alay konusu olup olmayacağını bilmediğinden oturuyor olabilir. O kişi, odadaki müzikle en derin ilişkiye sahip olabilir. Aynı zamanda, pistteki diğerleriyle ortak noktaları olan kişilerin sayısı en az olabilir.	Yaşlı dinleyiciler oturduğunda, müzik bilgisi en derin olan, sanatçıyla en uzun süredir birlikte olan ve etkinliğe en çok duygusal bağ duyan kişileri sahneden uzaklaştırırlar. Sahne daha genç ve daha az bağlantılı hale gelir. Bu entropi sadece bir enerji kaybı değil, aynı zamanda bir bilgi kaybıdır.

9.2 — Nesiller Arası Yardım.

YÜZBAŞI - Sizin doğduğunuz zamandan önce dans eden kişi, sizin sahip olmadığınız bir şeye sahiptir. Gidin ve onu öğrenin.

Bu bölüm, bu kılavuzdaki diğer tüm bölümlerin yerini alır ve özellikle kaotik bir durum söz konusu olduğunda geçerlidir. Her teknik, her adım düzeni, tangodan veya cha-chadan ödünç alınmış her hareket—bunların hepsi, zemin tehlikeli hale geldiğinde ve yaşlı bir kişinin kenarda oturarak izlediği anda bu tek sosyal eylemin yerini alamaz.

NESİL İÇİ KURTARMA SÜRECİ

1. Kenarda duran, zemini dikkatle izleyen ve bu müziği derinlemesine bilen, ancak bu gece orada olup olmayacağına henüz karar vermemiş bir ifadeye sahip olan yaşlı kişiyi bulun.

2. Göz teması kurun. Samimi bir şekilde gülümseyin. Bir el uzatın veya "bana katılın" gibi küçük bir jest yapın. Bu, gösterişli bir hareket olmamalı, samimi bir davranış olmalı.

3. Eğer size katılırlar: Hemen onların davranışlarını taklit etmeye başlayın. Sizin değil, onlarınkini. Onların neler yaptığını gözlemleyin ve aynısını yapın. Siz onların öğrencisi değilsiniz, onlar sizin öğrencinizdir.

Tamamdır, anlaşıldı. Talimatlarınızı dikkatlice uygulayacağım.

5. Yanlarında kalın. Başka bir yere geçmeyin. Birinin özellikle onlarla dans etmeyi seçmesi, diğerleriyle değil, zeminle yeniden bağ kurmalarını sağlar.

6. Zemini kontrol edin. Kurtarma işlemi devam ediyor.

9.3 — Aynalama Testi

Ayna takibi, belirli bir tekniktir. Birinin davranışlarını yansıtarak ona uyum sağladığınızda, nörolojik olarak çeşitli şeyler olur:

- Onlar, danslarının izleyeni olarak değil, aksine dansın bir parçası olarak görülüyorlar. Siz onların hareketlerini izlemiyorsunuz; siz de o hareketleri yapıyorsunuz. Bu, temelden farklı bir şey.
- Onlar kendilerini değerli hissediyorlar— sizin onları farklı bir şeyle göstermek yerine onlarla eşleştirmeyi seçmeniz, "sizin tarzınızın takdir edilmeye değer" mesajını iletiyor. "Sizin tarzınızın değeri var."
- Hareketleri yansıtıldığında, insanlar daha fazla bağlanır ve dansı daha içten bir şekilde yaparlar. Senkronize hareketlerin sosyal bağ oluşturma temellerini oluşturan aynı nörobilim burada da geçerlidir. İki kişinin arasındaki uyumu sağlıyorsunuz.
- Sizleri bilmediğiniz hareketlere yönlendirebilirler— otuz yıldır takip ettikleri müziği çalan, bir mekandaki daha deneyimli dansçı, bu kılavuzun 8. bölümündeki hareketlerin icat edilmesinden önce ortaya çıkmış ritimleri bilir. Onları taklit edin. Gerçek bir şeyler öğrenin.

9.4 — Onların Bildiği, Sizin Bilmediğiniz Şeyler

THE CENTURION — Bir dans pistinde geçen otuz yıl, hiçbir rehberin yerini tutamayacak bir yükseköğrenimdir.

Bu tür etkinliklere müziğin yeni olduğu zamandan beri katılan kişi şu şeyleri taşır:

- Odin, bu şarkı ilk kez çalındığında odadaydılar. Bu müziğin "miras" haline gelmesinden önce nasıl bir his yarattığını biliyorlar. O duygu onların bedenlerinde yaşıyor.
- O zamanlar otantik olan hareketler — hareketlerin ticarileştirilmesinden, müzik videolarında yer almasından ve bu kılavuzda bulunmasından önce. Hareketin, adlandırılmış ve öğretilebilir bir şey haline gelmeden önceki orijinal ifadesi.
- Odanın sosyal geçmişi: kiminle kimin dans ettiği, bu müziğin yapıldığı dönemde dünyada neler olup bittiği, bunun geldiği toplum için ne anlama geldiği. Bu nostalji değil, yaşayan bir arşivdir.
- Sürdürülebilirlik hakkında edinilmesi gereken fiziksel bilgiler: Otuz yıldır dans eden bir dansçı, tempo, dinlenme ve tüm gece bir zeminde nasıl kalınacağına dair bilgileri bilir; bu bilgileri henüz yirmi beş yaşında olan ve ilk festivaline katılan kişi bilmeyebilir. Onların nasıl enerji tasarrufu yaptığını gözlemleyin. Nasıl kademeli olarak ilerlediklerini gözlemleyin. İşte size bir müfredat.

9. 5 — Etki Zinciri

Nesiller arası yardım sadece tek bir kişinin yaptığı bir şey değildir. Genç birinin yaşlı birini piste alıp onlarla samimi ilgi ve saygıyla dans ettiğinde, aynı anda birçok şey gerçekleşir:

- Yaşlı kişinin arkadaşları bunu fark ediyor. Yanlarında oturan bir veya iki kişi ayağa kalkıyor. Kritik kitle yeniden oluşmaya başlıyor.
- Zemin enerjisi gözle görülür şekilde yükseliyor. DJ bunu görebiliyor. Sanatçılar bunu hissedebiliyor. Ölmekte olan bir ortam, zeminlerin canlı olmasını istediği sinyalini alıyor.
- Katattaki diğer kişiler etkileşimin kalitesine tepki veriyor; kuşaklar arası dansı izlemek insanı derinden etkiliyor. Bu durum, müziğin zamanın, yaşın ve deneyimin ötesinde bir bağ kurduğunu gösteriyor. İşte odadaki herkesin ihtiyaç duyduğu bir hatırlatma.
- Bilgi aktarılır. Genç dansçı bir şeyler öğrenir. Yaşlı dansçı, talep edilmeden ders verir. Her iki taraf da daha zengin bir şekilde ayrılır.

Daha genç dansçı ne veriyor?	Yaşlı dansçı ne verir?
Fiziksel enerji ve hareket etme isteği. Davet - "siz de bu gece buraya aitsiniz" mesajını veren jest. Ayna - "sizin dansınız değerlidir" diyen yansıma. Bağlantı - izlenmekten ziyade, dans edilmenin özel deneyimi. Müziğin herkesin keyfine olması gerektiğinin hatırlatıcısı.	Orijinal ritm – öğretilen versiyonundan önce gelen hareket. Tarih – müziği üç boyutlu kılan bağlam. Bilgelik – bir zeminde nasıl olunacağına dair otuz yıllık deneyim. İzin – geri döndüklerinde, diğerleri de takip eder. Ders – bu rehber dahil, hiçbir rehberin sağlayamayacağı şey.

9.6 — Zemini Yeniden Canlandırmak: Tam Entropi Kurtarma Protokolü

Bir katın entropiye girdiğini fark ettiğinizde (kalabalığın azalması, enerjinin düşmesi, performans sunucusunun oturan bir izleyici kitlesine uyum sağlaması), aşağıdaki adımları sırayla uygulayın:

1. Başka birinin başlamasını beklemeyin. Alevin yeniden tutuşmasını umarak hiçbir şey yapmayan kişi, entropinin bir parçasıdır. Harekete geçen kişi ise bu duruma karşı koyan güçtür.
2. Kenarda bulunan bir yaşlı kişiyi bulun. 9.2'deki Kuşaksalararası Kurtarma Prosedürünü uygulayın. Bu her zaman ilk adımdır.
3. CONGA HATTI BAŞLATIN. Bölüm 0'dan: Üç kişi bir conga hattıdır. Çevreyi tarayın, oturanları bulun ve onları da yanınıza alın. Conga hattı her sosyal grubu aşar ve sıfır beceri gerektiren bir katılım sağlar.
4. TRENCİNİZ. Conga çizgisinden sonra, ritmi yavaşlatarak bir trene dönün: eller omuzlarda, senkronize zıplama. Trenin fiziksel bağlantısı, grup enerjisini sürdürür ve bireysel performans becerisi gerektirmez.

5. AYNA YERE. Birkaç kişi dans etmeye başladığında, en iyi ritme sahip kişiyi bulun ve onunla birlikte dans edin. Diğer insanlar sizi izleyecek. Onlardan bazıları da sizinle birlikte dans etmeye başlayacak. Ritim, taklit yoluyla yayılır.
6. KALIN. Entropi kurtarma, sürekli bir bağlılık gerektirir. Yerde kalın. Dönüşümün içinden geçin. Kritik kütleye tekrar ulaşan zemin, çünkü biri oradan ayrılmayı reddettiği için böyledir.

Kütüphane ve Yaşam.

THE CENTURION - Bu kılavuzdaki her adım, şu anda sizin hissettiğiniz şeyleri yaşamış birisi tarafından geliştirilmiştir: Müziğin yarattığı tepki ihtiyacı.

Electric Slide, bir stüdyoda yazılmadı. Müzikle birlikte olmak isteyen ve aynı hareketleri tekrar ederek bir isim bulana kadar devam eden bir insan topluluğundan doğdu. Running Man, birinin içgüdüsünün tekrarlanabilir hale getirilmiş haliydi. Roger Rabbit, birinin sevincinin yakalanıp bir kalıba sokulmuş haliydi. Cabbage Patch. Kelebek. Moonwalk. Bu arşivdeki her hareket, müzikle birlikte bir odadaki bir kişi tarafından icat edildi ve vücutları gerçek bir şey yaptı; etraflarındaki insanlar bunu gördü ve onlar da aynısını yaptı.

Mekanın kenarında bulunan yaşlı kişi, bu hareketlerden bazıları icat edilirken odadaydı. Müzik yeniydiğinde oradaydılar. O orijinal anı bedenlerinde taşıyorlar—bir anı olarak değil, fiziksel bir bilgi olarak. Ayna karşısında yapılan çalışma hayırseverlik değildir. Bu, bir bilim dalıdır.

Dans entropisi, gençlerin daha yaşlıların dans pistinde sunabileceği hiçbir şey olmadığını varsaydığı durumdur. Kuşaklar arası etkileşim ise, dans pistinin canlı arşivinin en uzun süredir orada bulunan kişiler olduğunu anlayan birinin yaptığı eylemdir.

Onları geri getirin. Onların neler bildiğini öğrenin. Kuşaklarının inşa ettiği tapınakta kendilerini hoş hissetmelerini sağlayın.

— — —

8. ve 9. bölümler, "The Recovery Kernel Hareket Kılavuzu"
Bölüm 0 (Mekân Tanıtımı) · Bölümler 1-7 (Temel Bilgiler ve İş Süreci Haritası) · Tapınak Protokolleri.

Zemin, birinin oradan gitmeyi reddettiği zaman canlı kalır.

Dans, doğal bir mimaridir.

THE CENTURION — Harekete geçebilen vücut, maddeye yönelme konusunda daha az sebebe sahip olur.

Recovery Kernel'nin C-28 çerçevesi, doğal yapının ürettiği dopamin, endorfin ve anandamidi tanımlar. Doğru yoğunlukta yapılan sürekli dans, bu üçünü de sağlar: kardiyovasküler endorfin salınımı, ritmik ödülün dopamini ve sürdürülen ritmik fiziksel aktivitenin anandamidi. Bu, maddelerin taklit ettiği aynı farmakolojik profildir. Harekete aracılığıyla bunu nasıl erişebileceğini bilen vücudun, odadaki maddelerle farklı bir ilişkisi vardır.

Bu kılavuz, uyuşturucuların insanların kötü dans etmesine neden olduğunu iddia etmiyor. Dünyanın en iyi danslarından bazıları, özel bir biyokimyasal ortamda, iyi

yönetilen bir MDMA deneyimiyle ve buna uygun bir dans pistinde gerçekleşir. Bu kılavuzun savunduğu şey, dans becerisinin, bu bağlamdan bağımsız olarak, dans pistindeki her anı değiştirdiği: başlangıç, yükseliş, zirve, iniş ve ertesi sabahki anılar.

İki adımlı figür, gergin hareketlere göre daha tatmin edici bir deneyimdir. Tangoda, müziğin tam doğru anında yapılan duraklama, kulüpte sunulan en keyifli fiziksel deneyimlerden biridir. Vücudun, 150 BPM'deki kick drum ile senkronize olarak yaptığı güçlü basış, vücut ve müziğin kısa bir süre için birleştiği andır. Bunlar, farmakolojik deneyimin yerini tutmaz. Aksine, farmakolojik deneyimin yaklaşık olarak ulaşmaya çalıştığı şey budur.

BPM'yi bilin. Vücudunuzun bununla nasıl etkileşime girdiğini anlayın. Harekete geçin. Telefonu bir kenara bırakın. Müzik size öğretiyor. Hareket eden vücut, öğrenen vücuttur.

— — —